

日 曜	献立名	食品名					
		エネルギーになる食品(き)		体を作る食品(あか)		体の調子を整える食品(みどり)	
		たんすいかぶつが多い	しぼうが多い	たんぱくしつが多い	むきしつが多い	カロテンが多い	その他のビタミンが多い
1 水	げんりょう 減量ロールパン わふう 和風スパゲッティ くき 茎わかめのサラダ ぎゅうにゅう 牛乳	ロールパン スパゲッティ さとう	しよくぶつゆ	ベーコン まぐるオイルづけ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ しめじ ほししいたけ キャベツ
2 木	むぎ 麦ごはん にく 肉じゃがのうま煮 なつとう 納豆みそ しお ごま塩キャベツ ぎゅうにゅう 牛乳	こめ おおむぎ じゃがいも さとう	しよくぶつゆ ごま	ぶたにく なつとう あかみそ	ぎゅうにゅう	にんじん	ほししいたけ いとこんにやく たまねぎ キャベツ
6 月	むぎ 麦ごはん ポークカレー キャベツとブロッコリーのサラダ ぎゅうにゅう 牛乳	こめ おおむぎ じゃがいも こむぎこ さとう	しよくぶつゆ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	しょうが にんにく セロリー たまねぎ キャベツ
7 火	むぎ 麦ごはん ちくわの伊勢茶揚げ いしかりじる 石狩汁 こまつな ちくわの伊勢茶揚げ ぎゅうにゅう 牛乳	こめ おおむぎ こむぎこ でんぷん じゃがいも	しよくぶつゆ	ちくわ さけ しろみそ	ぎゅうにゅう のり	にんじん こまつな	だいこん こんにやく はくさい しろねぎ もやし
8 水	こくとう 黒糖パン ちんじゆわんず 珍珠丸子 ワンタンスープ ぎゅうにゅう 牛乳	こくとうパン でんぷん もちごめ ワンタンのかわ	しよくぶつゆ ごまあぶら	ぶたにく	ぎゅうにゅう	ねぎ にんじん こまつな	しょうが ほししいたけ たまねぎ もやし
9 木	むぎ 麦ごはん きびなごのから揚げ さわにわん 沢煮椀 ふかしいも 牛乳	こめ おおむぎ でんぷん さつまいも	しよくぶつゆ	ぶたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう きびなご	にんじん ねぎ	しょうが ごぼう だいこん こんにやく
10 金	ロールパン 大豆のチリソース煮 マカロニサラダ ぎゅうにゅう 牛乳	ロールパン こめこ マカロニ	しよくぶつゆ	ぶたにく だいたず	ぎゅうにゅう	にんじん トマトに	にんにく たまねぎ エリンギ コーン キャベツ
13 月	ふよ 吹き寄せごはん(麦ごはん) だいこん 大根のみそ汁 ぎゅうにゅう 牛乳	こめ おおむぎ さつまいも	しよくぶつゆ	とりにく あぶらあげ あわせみそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	しめじ だいこん もやし
14 火	むぎ 麦ごはん あますいた いかの甘酢炒め ちゅうか 中華めん入りスープ ぎゅうにゅう 牛乳	こめ おおむぎ でんぷん さとう やきそばめん	しよくぶつゆ ごまあぶら	いか ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	しょうが たまねぎ ほししいたけ たけのこ もやし
15 水	セルフツナサンド(ロールパン) きのこチャウダー みかん 牛乳	ロールパン さとう じゃがいも こめこ	しよくぶつゆ	まぐるオイルづけ とりにく	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん	キャベツ セロリー たまねぎ しめじ エリンギ みかん
16 木	むぎ 麦ごはん マーボー豆腐 ちゅうか 中華コーンサラダ ぎゅうにゅう 牛乳	こめ おおむぎ さとう でんぷん	しよくぶつゆ ごまあぶら	ぶたにく あかみそ とうふ	ぎゅうにゅう	ねぎ にんじん	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ コーン サラダこんにやく
17 金	きなご揚げパン(減量ロールパン) とりにく とうふ れもん 檸檬 レモンキャベツ ぎゅうにゅう 牛乳	ロールパン さとう うどん	しよくぶつゆ	きなこ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ レモン
18 土	ぶたにくとんぶり 豚肉丼 むぎ (麦ごはん) しる 味噌汁 ぎゅうにゅう 牛乳	こめ おおむぎ さとう じゃがいも	しよくぶつゆ	ぶたにく あかみそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ もやし いとこんにやく しろねぎ だいこん
21 火	むぎ 麦ごはん こうやどうふ たまご 高野豆腐の卵とじ れんこんのあえもの や 焼きのり ぎゅうにゅう 牛乳	こめ おおむぎ さとう	とりにく たまご さとう	とりにく たまご こうやどうふ まぐるオイルづけ	ぎゅうにゅう のり	にんじん ねぎ	ほししいたけ たまねぎ キャベツ いとこんにやく れんこん
22 水	こめこい 米粉入りパン コロケ ゆば あおな 湯葉と青菜のスープ ぎゅうにゅう 牛乳	こめこいりパン じゃがいも こむぎこ パンこ	しよくぶつゆ	ぶたにく ゆば	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ
24 金	こめこい 米粉入りパン はくさい 白菜と肉団子のスープ だいがくいも 大学芋 ぎゅうにゅう 牛乳	こめこいりパン でんぷん さつまいも さとう	しよくぶつゆ ごま	とりにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	しょうが たまねぎ ほししいたけ はくさい
27 月	むぎ 麦ごはん ちくげんに 筑前煮 しそあえ ひじきのり ぎゅうにゅう 牛乳	こめ おおむぎ さとう	しよくぶつゆ	とりにく ちくわ あつあげ	ぎゅうにゅう ひじきのり	にんじん こまつな しそこ	しょうが れんこん こんにやく ごぼう ほししいたけ キャベツ
28 火	むぎ 麦ごはん あに いかの揚げ煮 さと だいこん 里いもと大根のそぼろ煮 こうみつけ 香味漬 ぎゅうにゅう 牛乳	こめ おおむぎ でんぷん さとう さといも	しよくぶつゆ	いか とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが だいこん はくさい
29 水	ロールパン さけ や 鮭のカップ焼き カレースープ みかんジャム ぎゅうにゅう 牛乳	ロールパン じゃがいも みかんジャム	とりにく さとう	さけ ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ クリームコーン キャベツ
30 木	むぎ キムチチャーハン(麦ごはん) トックスープ ヨーグルト ぎゅうにゅう 牛乳	こめ おおむぎ トック	しよくぶつゆ ごま ごまあぶら	ぶたにく	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん ねぎ チンゲンサイ	はくさいキムチ もやし たまねぎ

◆この献立は予定献立であり、食材の流通の事情等により、変更することがあります。