

ひづけ 目付 (曜日)	献立名	使用材料 (つかう たべもの)			
		熱や力になる食品 (きいろ)	血や肉・骨になる食品 (あか)	体の調子を整える食品 (みどり)	
7 (火)	麦ごはん マーボー豆腐 中華こんにやくサラダ 牛乳	こめ おおむぎ さとう でんぷん	しょうぶつゆ ごまあぶら	とうふ ぎゅうにゅう ぶたにく あかみそ	ねぎ たまねぎ こんにやく もやし たけのこ しょうが にんにく
8 (水)	減量ロールパン カレーミートスパゲッティ グリーンサラダ 牛乳	ロールパン スパゲッティ さとう	しょうぶつゆ	ぶたにく ぎゅうにく ぎゅうにゅう	こまつな にんじん たまねぎ きゅうり セロリ しょうが にんにく
9 (木)	み実えんどうごはん サワラの南部焼き 白みそ汁 ほうれん草ともやしの磯香あえ 牛乳	こめ さとう おおむぎ	ごま	サワラ とうふ しろみそ あぶらあげ	ほうれんそう にんじん たまねぎ もやし みそ汁
10 (金)	お茶ときな粉の揚げパン 鶏南蛮うどん 香味漬 牛乳	うどん ロールパン さとう	しょうぶつゆ ごま	とりにく きなこ	こまつな にんじん ねぎ キャベツ たまねぎ しょうが
13 (月)	麦ごはん とりの照り焼き 切干大根の炒め煮 チンゲンサイともやしのおかかあえ 牛乳	こめ おおむぎ さとう	しょうぶつゆ	とりにく あぶらあげ	チンゲンサイ にんじん もやし こんにやく きりぼしだいこん
14 (火)	麦ごはん カツオの竜田揚げ 若竹煮 キャベツのごまあえ 牛乳	こめ おおむぎ でんぷん さとう	ごま	カツオ あつあげ	にんじん キャベツ たけのこ しょうが
15 (水)	ロールパン サケのムニエル ミネストローネ コーンと練乳のマッシュポテト 牛乳	じゃがいも ロールパン こめこ さとう	しょうぶつゆ バター	サケ しろインゲンまめ とりにく	こまつな トマトに にんじん たまねぎ ホールコーン セロリ にんにく
16 (木)	麦ごはん チキンカレー スナップえんどうのサラダ 牛乳	さとう じゃがいも こむぎこ おおむぎ	しょうぶつゆ	とりにく ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ セロリ しょうが にんにく
17 (金)	米粉入りパン ツナコロッケ 添キャベツ ごまスープ 牛乳	こめこ じゃがいも こむぎこ パンこ	ごまあぶら ごま しょうぶつゆ	まぐろあぶらづけ ぶたにく	にんじん ねぎ キャベツ たまねぎ もやし しょうが
20 (月)	麦ごはん ハヤシライス わかめサラダ 牛乳	さとう じゃがいも こむぎこ おおむぎ	しょうぶつゆ	ぎゅうにく まぐろあぶらづけ わかめ	トマトに にんじん こまつな たまねぎ セロリ しょうが
21 (火)	麦ごはん やきシシャモ 五目きんぴら キャベツのみそ汁 牛乳	こめ じゃがいも おおむぎ さとう	ごまあぶら しょうぶつゆ	とりにく あかみそ	こまつな にんじん ねぎ こんにやく ごぼう キャベツ もやし しょうが
22 (水)	お茶パン イカのしそ粉あげ キャベツのクリーム煮 牛乳	おちやパン でんぷん こめこ	しょうぶつゆ	イカ とりにく	こまつな にんじん しそこ キャベツ たまねぎ セロリ
23 (木)	麦ごはん イワシのから揚げ キャベツの甘酢漬 新玉ねぎのみそ汁 牛乳	さとう じゃがいも でんぷん おおむぎ	しょうぶつゆ	イワシ あかみそ	ねぎ キャベツ ごぼう たまねぎ しょうが
24 (金)	黒糖パン ミートローフ 野菜スープ 牛乳	こくとうパン じゃがいも さとう	ごま しょうぶつゆ	ぶたにく ぎゅうにく とりにく	にんじん ねぎ キャベツ たまねぎ
27 (月)	麦ごはん サケの白みそ焼き 五目豆 キャベツともやしのしそあえ 牛乳	こめ おおむぎ さとう	しょうぶつゆ	サケ だいた とりにく しろみそ	にんじん しそこ キャベツ ごぼう こんにやく ほししいたけ
28 (火)	麦ごはん イカの煮つけ 厚揚げのみそいため 小松菜ともやしのごまあえ 牛乳	こめ おおむぎ さとう	ごま しょうぶつゆ	イカ あつあげ ぶたにく あかみそ	にんじん こまつな キャベツ もやし たまねぎ しょうが
29 (水)	ロールパン 揚げシイラのトマトソースかけ 粉ふきいも カレースープ 牛乳	じゃがいも ロールパン でんぷん さとう	しょうぶつゆ	シイラ とりにく	こまつな にんじん たまねぎ キャベツ
30 (木)	麦ごはん 手作り豆腐 肉じゃがのうま煮 ひじきふりかけ 牛乳	じゃがいも こめ おおむぎ さとう	ごま ごまあぶら	とうにゅう とりにく	にんじん ねぎ たまねぎ しょうが ほししいたけ
31 (金)	ロールパン アジのハーブグリル キャベツとコーンのスープ いちごジャム 牛乳	ロールパン いちごジャム パンこ	オリーブオイル	アジ ベーコン	にんじん パセリ キャベツ たまねぎ ホールコーン

※天候などにより、急に献立を変更する場合がありますので、ご理解いただきますようお願いいたします。