

ひつけ 日付 (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)
3 (月)	麦ごはん チキンカレー グリーンサラダ 牛乳	こめ じゃがいも こむぎこ おおむぎ	しよくぶつゆ	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり セロリ しょうが にんにく
4 (火)	麦ごはん シシヤモの素揚げ じゃがいものそぼろ煮 梅干し 牛乳	じゃがいも こめ おおむぎ さとう	しよくぶつゆ	とりにく	牛乳 ししやも	にんじん たまねぎ こんにやく うめぼし ほししいたけ
5 (水)	黒糖パン 津ぶっこグラタン 春雨スープ 牛乳	こくとうパン はるさめ こめこ パンこ	ごまあぶら しよくぶつゆ	とりにく	ぎゅうにゅう チーズ	ねぎ にんじん たまねぎ キャベツ たけのこ しめじ しょうが
6 (木)	麦ごはん サケのしょうが焼き 鶏肉と野菜の炒め物 しそとごまのふりかけ 牛乳	こめ おおむぎ さとう	ごま しよくぶつゆ	サケ あつあげ とりにく	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん キャベツ もやし しょうが
7 (金)	お茶パン アジのトマトソースかけ 粉ふきいも キャベツとコーンのスープ 牛乳	じゃがいも おちやパン こめこ さとう	しよくぶつゆ	アジ ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん トマトに キャベツ たまねぎ コーン
10 (月)	麦ごはん サワラの白みそ焼き 五目きんぴら わかめときゅうりの酢のもの 牛乳	こめ おおむぎ さとう	ごまあぶら しよくぶつゆ	サワラ とりにく しろみそ	ぎゅうにゅう カットわかめ	にんじん ごぼう こんにやく きゅうり しょうが
11 (火)	麦ごはん 揚げカツオの甘辛風味 おからの炒り煮 三つ葉ともやしのごまあえ 牛乳	こめ おおむぎ でんぶん さとう	しよくぶつゆ ごま	カツオ おから とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん みつば もやし こんにやく ごぼう しょうが ほししいたけ
12 (水)	ロールパン サケのハーブソースかけ 白インゲン豆のスープ ノンエッグマヨのごぼうサラダ 牛乳	ロールパン こめこ さとう	マヨネーズふろドレッシング ごま しよくぶつゆ	サケ しろインゲンまめ とりにく	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん キャベツ たまねぎ ごぼう しょうが にんにく
13 (木)	チキンライス マカロニスープ さくらんぼ 牛乳	こめ じゃがいも マカロニ	しよくぶつゆ	とりにく	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん たまねぎ キャベツ さくらんぼ えだまめ
14 (金)	減量ロールパン 焼きそば 昆布と小魚のピーンズ 牛乳	ちゅうかめん ロールパン でんぶん さとう	しよくぶつゆ ごま	だいず ぶたにく かちり こんぶ けずりぶし	ぎゅうにゅう	にんじん キャベツ たまねぎ もやし しょうが
17 (月)	麦ごはん マーボー豆腐 拌三条 牛乳	こめ おおむぎ はるさめ さとう	ごまあぶら しよくぶつゆ	とうふ ぶたにく あかみそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ キャベツ たまねぎ もやし たけのこ しょうが にんにく
18 (火)	麦ごはん ビビンバ トックスープ 牛乳	こめ トック おおむぎ さとう	ごま しよくぶつゆ ごまあぶら	ぎゅうにく あかみそ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん もやし たまねぎ しめじ しょうが にんにく
19 (水)	ロールパン シイラのフライ 添キャベツ 青菜と豆腐のスープ 牛乳	ロールパン こむぎこ パンこ	しよくぶつゆ	シイラ とうふ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん キャベツ たまねぎ
20 (木)	麦ごはん 伊勢茶入りかき揚げ すまし汁 牛乳	こめ こむぎこ じゃがいも おおむぎ	しよくぶつゆ	とうふ ちくわ	ぎゅうにゅう カットわかめ	こまつな にんじん たまねぎ しめじ ねぎ
21 (金)	ロールパン アジのムニエル リヨネーズポテト ジュリアンスープ 牛乳	じゃがいも ロールパン こめこ	しよくぶつゆ バター	アジ ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん キャベツ たまねぎ にんにく
22 (土)	麦ごはん 鶏のねぎソースかけ とうがん汁 じゃがいものおかかまぶし 牛乳	こめ じゃがいも おおむぎ でんぶん	しよくぶつゆ	とりにく	ぎゅうにゅう けずりぶし	こまつな ねぎ とうがん ごぼう しょうが にんにく
25 (火)	麦ごはん 厚揚げのみそいため 中華コーンサラダ メロン 牛乳	こめ おおむぎ さとう	しよくぶつゆ ごまあぶら	あつあげ ぶたにく あかみそ	ぎゅうにゅう	にんじん メロン たまねぎ キャベツ こんにやく コーン しょうが
26 (水)	ロールパン イカのかりん揚げ トマトとレタスのスープ ヨーグルト 牛乳	ロールパン じゃがいも でんぶん	しよくぶつゆ	イカ ぶたにく	ぎゅうにゅう ヨーグルト	トマト たまねぎ レタス
27 (木)	麦ごはん イワシのから揚げ たたきごぼう えのき汁 牛乳	こめ でんぶん おおむぎ さとう	しよくぶつゆ ごま	イワシ あかみそ	ぎゅうにゅう	にんじん 小松菜 ごぼう たまねぎ もやし えのきたけ しょうが
28 (金)	減量ロールパン ひじきとしその和風スパゲッティ ピーンズサラダ ミニトマト 牛乳	ロールパン スパゲッティ さとう	しよくぶつゆ	とりにく しろインゲンまめ まぐろあぶらづけ	ぎゅうにゅう ひじき	ミニトマト にんじん たまねぎ キャベツ あおじそ しめじ にんにく

※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。