

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)	
1 (火)	麦ごはん マーボー豆腐 中華風ごまだれサラダ 牛乳	こめ おむぎ さとう でんぶん	しよくぶつゆ ごま ごまあぶら	ぶたひきにく とうふ あかみそ	ぎゅうにゅう	ねぎ にんじん こまつな	キャベツ しょうが たまねぎ たけのこ
2 (水)	ロールパン 豚肉のアングラーズ ミネストローネ 牛乳	ロールパン でんぶん さとう パンこ	しよくぶつゆ	ぶたにく ベーコン しろいげんまめ	ぎゅうにゅう	にんじん トマトに	キャベツ しょうが セロリ にんにく たまねぎ
3 (木)	麦ごはん サバの生姜煮 たくあんのあえもの 五目汁 牛乳	こめ おむぎ さとう	しよくぶつゆ	サバ ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん ねぎ	しょうが キャベツ たくあん もやし
4 (金)	ロールパン イカフライ 添レタス カレースープ 牛乳	ロールパン こむぎこ パンこ じゃがいも	しよくぶつゆ	イカ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	レタス たまねぎ キャベツ
7 (月)	麦ごはん 回鍋肉 粟米湯 牛乳	こめ おむぎ さとう でんぶん	しよくぶつゆ ごまあぶら	ぶたにく あかみそ とうふ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	キャベツ しょうが クリームコーン にんにく たまねぎ
8 (火)	麦ごはん 焼きシシヤモ 筑前煮 香味漬 牛乳	こめ おむぎ さとう さといも	しよくぶつゆ	とりにく	ぎゅうにゅう シシヤモ	にんじん	しょうが ごぼう キャベツ こんにゃく れんこん
9 (水)	ロールパン まこものシチュー ツナサラダ 牛乳	ロールパン こめこ さとう	しよくぶつゆ バター	とりにく まぐろあぶらづけ	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん	セロリ たまねぎ まこもたけ しめじ キャベツ
10 (木)	祭りずし 白みそ汁 シロモチくん 牛乳	こめ さとう しらたまだんご		とりにく あぶらあげ しろみそ とうふ きなこ	ぎゅうにゅう きざみのり カットわかめ	にんじん ねぎ	ほししいたけ かんぴょう れんこん だいこん
11 (金)	減量ロールパン 信田うどん 豆ごぼう 牛乳	ロールパン うどん でんぶん さとう	しよくぶつゆ ごま	とりにく あぶらあげ だいず	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ ごぼう
15 (火)	三色丼 豚汁 みかん 牛乳	こめ おむぎ さとう	しよくぶつゆ	まぐろあぶらづけ たまご あわせみそ ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	しょうが みかん えだまめ こんにゃく ごぼう だいこん
16 (水)	ロールパン 大豆入りキーマカレー 野菜スープ ヨーグルト 牛乳	ロールパン こめこ じゃがいも	しよくぶつゆ	ぎゅうひきにく ぶたひきにく ひきわりだいず ベーコン	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん	にんにく キャベツ しょうが セロリ たまねぎ
17 (木)	麦ごはん 油淋鶏 中華あえ 豆腐スープ 牛乳	こめ おむぎ でんぶん さとう	しよくぶつゆ ごまあぶら	とりにく とうふ	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ にんじん ねぎ	にんにく しょうが もやし えのきたけ
18 (金)	減量ロールパン きのコスパゲッティ 大豆入りひじきサラダ 牛乳	ロールパン スパゲッティ さとう	しよくぶつゆ マヨネーズふうドレッシング ごま	まぐろあぶらづけ だいず	ぎゅうにゅう きざみのり ひじき	にんじん	にんにく エリンギ たまねぎ キャベツ まいたけ しめじ
21 (月)	麦ごはん サワラのみそ焼き 五目きんぴら 風味漬 牛乳	こめ おむぎ さとう	しよくぶつゆ ごまあぶら ごま	サワラ しろみそ ぶたにく	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん	しょうが ごぼう こんにゃく キャベツ
23 (水)	ロールパン アジのカレーニエル ジュリアンスープ スイートポテトサラダ 牛乳	ロールパン こめこ さつまいも	しよくぶつゆ マヨネーズふうドレッシング	アジ ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ キャベツ
24 (水)	麦ごはん さんまの塩焼き おからの炒り煮 ごまあえ 牛乳	こめ おむぎ さとう	しよくぶつゆ ごま	サンマ とりにく おから	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ほうれんそう	ほししいたけ ごぼう こんにゃく はくさい
25 (金)	黒糖パン 津ギョウザ 青菜のスープ 牛乳	こくとうパン ギョウザのかわ	ごまあぶら しよくぶつゆ	ぶたひきにく とりにく	ぎゅうにゅう	ニラ にんじん チンゲンサイ	たまねぎ にんにく しょうが
28 (月)	麦ごはん ポークカレー フレンチサラダ 牛乳	こめ 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	しょうが にんにく セロリ たまねぎ キャベツ
29 (火)	麦ごはん みそおでん おかかあえ のり 牛乳	こめ おむぎ さとう さといも		あかみそ がんもどき ちくわ うずらたまご けずりぶし	ぎゅうにゅう のり	にんじん こまつな	こんにゃく だいこん キャベツ
30 (水)	米粉入りパン シーフードグラタン 白菜スープ 牛乳	こめこいりパン こむぎこ マカロニ パンこ	しよくぶつゆ バター	えび かいばしら ベーコン	ぎゅうにゅう おろしチーズ	にんじん	たまねぎ はくさい
31 (木)	麦ごはん カツオのごまからめ 切干大根の含め煮 しそあえ 牛乳	こめ おむぎ でんぶん さとう	しよくぶつゆ ごま	カツオ とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん しそこ	しょうが きゅうり きりぼしだいこん こんにゃく キャベツ

※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。