

ひづけ 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)	
1 (金)	ロールパン サーモンのクリーム煮 ツナサラダ 牛乳	ロールパン じゃがいも こめこ さとう	しよくぶつゆ	サケ まぐろのから は ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん こまつな セロリ しょうが たまねぎ しめじ
5 (火)	吹き寄せごはん みそ汁 煮豆 牛乳	こめ さとう	しよくぶつゆ くり	とりにく あわせみそ あぶらあげ とうふ きんときまめ	にんじん ねぎ しめじ だいこん はくさい
6 (水)	ロールパン とりのから揚げ マカロニスープ 牛乳	ロールパン さとう でんぶん マカロニ	しよくぶつゆ	とりにく ベーコン ぎゅうにゅう	にんじん しょうが にんにく たまねぎ キャベツ
7 (木)	麦ごはん さつま揚げ 沢煮椀 つぼ漬 牛乳	こめ おおむぎ でんぶん さとう	しよくぶつゆ	すけとうだら とうふ あかみそ ぶたにく	にんじん ねぎ ごぼう しょうが だいこん はくさい
8 (金)	減量ロールパン スパゲッティナポリタン コールスロー りんご 牛乳	ロールパン さとう スパゲッティ	しよくぶつゆ	ベーコン ぎゅうにゅう	ピーマン にんにく りんご セロリ たまねぎ キャベツ
11 (月)	麦ごはん チキンカレー 福神漬 きなこ蒸しパン 牛乳	こめ おおむぎ じゃがいも こむぎこ さとう こめこ	しよくぶつゆ	とりにく ぎゅうにゅう きなこ とうにゅう	にんじん しょうが にんにく セロリ たまねぎ ふくじんづけ
12 (火)	麦ごはん サバの竜田揚げ ごま酢あえ ひじきおかかふりかけ 牛乳	こめ おおむぎ でんぶん さとう	しよくぶつゆ ごま	サバ あぶらあげ けずりぶし ぎゅうにゅう ひじき	にんじん しょうが キャベツ もやし
13 (水)	米粉入りパン イカのチリソース チャプチェ 牛乳	こめこいりパン でんぶん さとう はるさめ	しよくぶつゆ ごま	イカ ぶたにく ぎゅうにゅう	にんじん にら にんにく しょうが ほししいたけ たけのこ キャベツ
14 (木)	麦ごはん 肉じゃがのうま煮 納豆みそ おかかあえ 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 なつとう あかみそ けずりぶし ぎゅうにゅう	にんじん ほししいたけ こんにやく たまねぎ はくさい
15 (金)	ロールパン サケのカップ焼き 青菜と豆腐のスープ 手作りりんごジャム 牛乳	ロールパン グラニューとう	しよくぶつゆ マヨネーズ ^{マヨネーズ} ふうど ^{フーズ} レジン ^グ	サケ ベーコン とうふ ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ たまねぎ りんご
16 (土)	麦ごはん サワラの照り焼き けんちん汁 白菜漬 牛乳	こめ おおむぎ さといも	ごま	サワラ とりにく ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ しょうが はくさい ごぼう だいこん こんにやく
19 (火)	麦ごはん 豆腐とうずら卵の中華煮 こんにやくサラダ 牛乳	こめ おおむぎ でんぶん	しよくぶつゆ マヨネーズ ^{マヨネーズ} ふうど ^{フーズ} レジン ^グ	ぶたにく やきとうふ うずらたまご ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ しょうが キャベツ にんにく れんこん たまねぎ まこもたけ
20 (水)	黒糖パン カツオの甘酢あん 春雨スープ 牛乳	こくとうパン でんぶん さとう はるさめ	しよくぶつゆ	カツオ ぶたにく ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ しょうが ほししいたけ たまねぎ もやし
21 (木)	麦ごはん おから入り和風ハンバーグ 赤だし 牛乳	こめ おおむぎ でんぶん		ぶたにく ぎゅうにゅう カットわかめ おから あぶらあげ あかみそ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ しろねぎ だいこん はくさい
22 (金)	きな粉あげパン とり南蛮うどん 三つ葉ともやしのごまあえ 牛乳	ロールパン さとう うどん	しよくぶつゆ ごま	きなこ とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ みつば たまねぎ もやし
25 (月)	麦ごはん 高野豆腐の卵とじ ふろふき大根 みかん 牛乳	こめ おおむぎ さとう		とりにく こうやどうふ たまご あかみそ ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ほししいたけ ゆず たまねぎ みかん こんにやく だいこん
26 (火)	麦ごはん 一口おでん 小松菜とツナのあえもの 牛乳	こめ おおむぎ さとう さといも		がんもどき あげボール うずらたまご まぐろあぶらづけ ぎゅうにゅう	にんじん こまつな こんにやく だいこん キャベツ
27 (水)	ロールパン 白菜と肉団子のスープ さつまいもと大豆のかりんとう 牛乳	ロールパン でんぶん さつまいも くろざとう	しよくぶつゆ	とりにく とうふ だいたい ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ほししいたけ たまねぎ しょうが はくさい
28 (木)	麦ごはん サンマの甘露煮 湯葉のすまし汁 ほうれん草のごまあえ 牛乳	こめ おおむぎ さとう	ごま	サンマ ゆば ぎゅうにゅう	ねぎ ほうれんそう しょうが えのきだけ はくさい
29 (金)	ロールパン 津コロッケ 添キャベツ ごまスープ 牛乳	ロールパン じゃがいも こむぎこ パンこ	しよくぶつゆ ごま ごまあぶら	ぶたにく ベーコン ぎゅうにゅう カットわかめ	にんじん ねぎ たまねぎ キャベツ ほししいたけ

※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。