

日 曜日 (曜日)	牛乳 ごは パン	主食 ごはん パン	献立名	食品名					
				おもにエネルギーのもとになる食品 (き)	おもに体をつくるもとになる食品 (あか)	おもに体の調子を整えるもとになる食品 (みどり)			
1 (火)		むぎごはん	つぶっこはるまき キムチスープ	ごめ おおむぎ はるさめ さとう でんぶん ごむぎこ はるまきのかわ	しょくぶつゆ	ぶたにく あつあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	しょうが たけのこ ほししいたけ キャベツ たまねぎ キムチ
2 (水)		ロールパン	さかなのピザやき カレースープ	ロールパン じゃがいも		しいら ぶたにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん	たまねぎ キャベツ
3 (木)		むぎごはん	ちくわのいそべあげ ごもくじる にまめ	ごめ おおむぎ ごむぎこ でんぶん さとう	しょくぶつゆ	ちくわ とりにく とうふ きんときまめ	ぎゅうにゅう	にんじん ごまつな ねぎ	ごぼう もやし
4 (金)		こめこいり パン	サーモンクリームシチュー かみかみサラダ りんごジャム	こめこいりパン じゃがいも ごむぎこ さとう りんごジャム	しょくぶつゆ バター	さけ だいず	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん チンゲンサイ	セロリー たまねぎ しめじ キャベツ
7 (月)		むぎごはん	にくじゃがのうまに キャベツともやしのしそあえ じゃことごまのおかかふりかけ	ごめ おおむぎ さとう じゃがいも	しょくぶつゆ ごま	ぶたにく かつおぶしけずり	ぎゅうにゅう しらすぼし	にんじん さやいんげん しそこ	ほししいたけ こんにゃく たまねぎ キャベツ もやし
8 (火)		むぎごはん	かつおのあまずあん ごまあえ	ごめ おおむぎ ごめこ でんぶん さとう	しょくぶつゆ ごま	かつお	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン ごまつな	しょうが ほししいたけ たまねぎ たけのこ もやし
9 (水)		こくとろ パン	ジャージャーめん ちゅうかコーンサラダ	こくとろパン さとう ちゅうかめん	しょくぶつゆ あぶら	ぶたにく あかみそ	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが にんにく たまねぎ ほししいたけ キャベツ コーン サラダこんにゃく
10 (木)		むぎごはん	さわらのこうみソースかけ たたきごぼう いっきみそのみそしる	ごめ おおむぎ ごめこ さとう	しょくぶつゆ ごま	さわら いっきみそ とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	しょうが にんにく ねぎ ごぼう たまねぎ もやし
11 (金)		むぎごはん	ビビンバ トックスープ	ごめ おおむぎ さとう トック	しょくぶつゆ ごま	ぶたにく あかみそ とうふ	ぎゅうにゅう	ごまつな にんじん ねぎ	しょうが にんにく たけのこ もやし たまねぎ ほししいたけ
14 (月)		むぎごはん	あまごのからあげ みずぎみそのみそしる たくあんのあえもの	ごめ おおむぎ ごめこ でんぶん	しょくぶつゆ	とうふ みずぎみそ	ぎゅうにゅう いわし わかめ	にんじん ねぎ ごまつな	しょうが たまねぎ もやし キャベツ たくあんづけ
15 (火)		むぎごはん	とりにくのさっぱりに きんぴらごぼう うめおかかあえ	ごめ おおむぎ さとう	しょくぶつゆ	とりにく まぐろオイルづけ かつおぶしけずり	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが にんにく ごぼう いとこんにゃく きゅうり ねりうめ
16 (水)		ロールパン	つぶっこグラタン あおなととうふのスープ	ロールパン ごむぎこ マカロニ パンこ	しょくぶつゆ バター	とりにく ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ キャベツ たけのこ
17 (木)		むぎごはん	もずくどん みさとみそのみそしる	ごめ おおむぎ さとう でんぶん じゃがいも	しょくぶつゆ	ぶたにく みさとみそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう もずく	にんじん ピーマン ねぎ	たまねぎ しょうが ホールコーン
18 (金)		むぎごはん	あじフライ そえレタス あおさじる	ごめ おおむぎ ごむぎこ パンこ さとう	しょくぶつゆ	あじ とうふ	ぎゅうにゅう あおさ	ねぎ	たまねぎ レタス しめじ えのきたけ
21 (月)		むぎごはん	とうふのみそかけ ひじきとじゃがいものいめに こうみづけ	ごめ おおむぎ さとう じゃがいも	しょくぶつゆ	とうふ ぶたにく あかみそ とりにく ちくわ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん さやいんげん	つきこんにゃく キャベツ しょうが
22 (火)		むぎごはん	とりにく こんにゃくのとき チンゲンサイともやしのごまあえ	ごめ おおむぎ ごめこ でんぶん さとう	しょくぶつゆ ごま	とりにく かつおぶしけずり	ぎゅうにゅう のり	ピーマン チンゲンサイ	ごぼう みずぎこんにゃく もやし
23 (水)		ロールパン	サケのムニエル ジャーマンポテト トマトスープ	ロールパン ごめこ じゃがいも	しょくぶつゆ	サケ ベーコン	ぎゅうにゅう	パセリ にんじん トマト	たまねぎ セロリー にんにく キャベツ
24 (木)		むぎごはん	やきビーフン わかめスープ	ごめ おおむぎ さとう ビーフン	しょくぶつゆ ごま	いか ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ
25 (金)		ロールパン	だいずのチリソースに アスパラガスのサラダ	ロールパン さとう	しょくぶつゆ	ぶたにく ぎゅうにく だいず まぐろオイルづけ	ぎゅうにゅう	にんじん トマトに アスパラガス	にんにく たまねぎ エリンギ キャベツ きゅうり
28 (月)		むぎごはん	チキンカレー ふくじんづけ びわ	ごめ おおむぎ じゃがいも ごむぎこ	しょくぶつゆ	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが にんにく セロリー たまねぎ ふくじんづけ びわ
29 (火)		むぎごはん	ホイコウロウ とうふスープ ヨーグルト	ごめ おおむぎ さとう でんぶん	しょくぶつゆ	ぶたにく あかみそ とうふ	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん ねぎ	キャベツ しょうが にんにく たまねぎ たけのこ えのきたけ
30 (水)		むぎごはん	さばのしおやき なすのみそいため うめぼし	ごめ おおむぎ さとう	しょくぶつゆ	さば ぶたにく あかみそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	しょうが たまねぎ みずぎこんにゃく なす うめぼし

※物資の都合により、献立を一部変更する場合があります。ご了承下さい。