

日 日 (曜日)	牛乳 ごは パン	主食 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	しよくぶつゆ	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	しよくぶつゆ	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	しよくぶつゆ 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	しよくぶつゆ 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 ほしいたけ こんにやく 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	しよくぶつゆ 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 ほしいたけ たまねぎ たけのこ もやし
9 (水)		こくと う パン	ジャージャーめん ちゅうかコーンサラダ	こくと う パン さとう ちゅうかめん	しよくぶつゆ 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 ほしいたけ キャベツ コーン サラダこんにやく
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	しよくぶつゆ 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	しよくぶつゆ 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 ほしいたけ
14 (月)		むぎごは ん	あまごのからあげ みすぎみそのみそしる たくあんをあえもの	ごめ おおむぎ ごめこ でんぶん	しよくぶつゆ	とうふ みすぎみそ	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 きんぴらごぼう うめおかかあえ	ごめ おおむぎ さとう	しよくぶつゆ	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 いとこんにやく 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	しよくぶつゆ 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	しよくぶつゆ	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	しよくぶつゆ	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	しよくぶつゆ	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 つきこんにやく キャベツ しょうが
22 (火)		むぎごは ん	とりにく こんにやくのとさに 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	しよくぶつゆ 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 みすぎこんにやく 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 こめこ じゃがいも	しよくぶつゆ	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	しよくぶつゆ ごま	いか ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ
25 (金)		ロールパン	だいずの子リソースに アスパラガスのサラダ	ロールパン さとう	しよくぶつゆ	ぶたにく ぎゅうにゅう 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	しよくぶつゆ	とりにく	ぎゅうにゅう	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	しよくぶつゆ	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	しよくぶつゆ	さば ぶたにく あかみそ	ぎゅうにゅう	しょうが たまねぎ みすぎこんにやく 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。