



日	曜	献立名	使用する食品名						小	中
			(赤) おもに体をつくるものになる		(緑) おもに体の調子を整えるものになる		(黄) おもにエネルギーのものになる			
			おもにたんぱく質 魚・肉・卵・豆・豆製品	おもに無機質 牛乳・小魚・海そう	おもにカロテン 緑黄色野菜	おもにビタミンC その他の野菜・きのこ・果物	おもに炭水化物 穀類・いも類・さとう	おもに脂質 油脂		
4	火	びちくツナカレー ぎゅうにゅう きりぼしだいこんのナムル ももかん	ツナ・だいず・こうやどうふ	ぎゅうにゅう サラダこんぶ	にんじん・トマト こまつな・にんじん	たまねぎ・にんにく・しょうが もやし・きりぼしだいこん おとう	じゃがいも さとう	あぶら ごま・ごまあぶら	○	○
5	水	しょくパン ぎゅうにゅう きのこスパゲティ かみかみサラダ いちごジャム	ぶたにく・ベーコン	ぎゅうにゅう しらすぼし	にんじん・こまつな にんじん	たまねぎ・えのきたけ・しめじ・エリンギ・にんにく キャベツ・きゅうり	パン スパゲッティ いちごジャム	バター あぶら	○	○
6	木	ごはん ぎゅうにゅう にくじゃが ゆかりあえ あじつけのり	ぶたにく・ちぎりあげ・こうやどうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ゆかり	たまねぎ・しいたけ キャベツ・もやし	じゃがいも・こんにゃく・さとう	あぶら	○	○
7	金	むぎごはん ぎゅうにゅう コロッケ だいこんのあえもの かきたまじる	ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	わかめ	だいこん・キャベツ たまねぎ・えのきたけ	じゃがいも パンこ さとう	あぶら ごま	○	○
10	月	こくとうパン ぎゅうにゅう にくだんごスープ はるさめサラダ	ミートボール	ぎゅうにゅう	にんじん・こまつな にんじん	キャベツ・たまねぎ・しいたけ もやし・きゅうり・コーン	パン はるさめ・さとう	あぶら ごまあぶら	○	○
11	火	むぎごはん ぎゅうにゅう おでん はくさいのあます こんぶのつくだに	うずらたまご・あつあげ・とりにく・ちぎりあげ・かつお節(だし)	ぎゅうにゅう こんぶ(だし)	にんじん にんじん	だいこん はくさい	こんにゃく・じゃがいも さとう	あぶら ごま	○	○
12	水	しょくパン ぎゅうにゅう ポトフ れんこんサラダ マーシャルピンズ	ウィンナー ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん	にんにく・キャベツ・たまねぎ れんこん・きゅうり・たまねぎ	じゃがいも	あぶら あぶら マーシャルピンズ	○	○
13	木	ごはん ぎゅうにゅう ししゃもフライ はくさいのみそしる ざぜんまめ	あぶらあげ・みそ	ぎゅうにゅう ししゃも	にんじん・こまつな	はくさい・だいこん	パンこ	あぶら	○	○
14	金	ハヤシライス ぎゅうにゅう パインサラダ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	トマト・にんじん	たまねぎ・しめじ・しょうが・にんにく キャベツ・パイン・きゅうり・たまねぎ	こくとう・さとう こめ・むぎ・じゃがいも	あぶら あぶら	○	○
17	月	きなこあげパン ぎゅうにゅう タイビーエン にんじんサラダ	きなこ うずらたまご・ぶたにく・かまぼこ ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん・ねぎ にんじん	はくさい・たまねぎ・しょうが きゅうり	パン・さとう	あぶら あぶら あぶら	○	○
18	火	むぎごはん ぎゅうにゅう マーボーどうふ ちゅうかあえ みかん	どうふ・ぶたにく・だいず・みそ	ぎゅうにゅう	にんじん・ねぎ にんじん	たまねぎ・たけのこ・しいたけ・しょうが・にんにく もやし・きゅうり みかん	さとう・でんぶ さとう	ごまあぶら・あぶら ごま・ごまあぶら	○	○
19	水	ひのくにパン ぎゅうにゅう さけフライ コールスロー こめこのクリームスープ	さけ	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ・コーン たまねぎ	パンこ	あぶら あぶら バター・あぶら	○	○
20	木	ごはん ぎゅうにゅう てりやきハンバーグ こまつなのおかかあえ みそけんちんじる	ハンバーグ いとかつお どうふ・あぶらあげ・みそ	ぎゅうにゅう	こまつな・にんじん にんじん・ねぎ	もやし はくさい・だいこん・ごぼう・しいたけ	さとう・でんぶ こんにゃく	ごま ごまあぶら	○	○
21	金	むぎごはん ぎゅうにゅう さばのごまみそに わかめのすのもの とうふのすましじる	さば・みそ	ぎゅうにゅう	わかめ にんじん	しょうが キャベツ	さとう さとう	ごま ごま	○	×
25	火	むぎごはん ぎゅうにゅう さかなとれんこんのくろずいため のっぺいじる ふりかけ	たら やきどうふ・ちくわ・かつお節(だし)	ぎゅうにゅう こんぶ(だし)	にんじん にんじん・ねぎ	れんこん・しめじ・えだまめ だいこん・ごぼう・しいたけ	でんぶ・さとう じゃがいも・こんにゃく・でんぶ	あぶら	○	○
26	水	コッパン(カット) ぎゅうにゅう カレーミートビーンズ やさしいスープ フルーツミックス	ぶたにく・だいず ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん・ピーマン・トマト こまつな・にんじん	たまねぎ・にんにく キャベツ・たまねぎ・しめじ パイン・おとう	パン さとう じゃがいも	あぶら あぶら カクテルゼリー	○	○
27	木	ごはん ぎゅうにゅう いわしのうめに もやしのごますあえ ほうとう	100年フード・やまなしけん いわし	ぎゅうにゅう		うめぼし もやし・きゅうり	こめ	ごま ごま	○	○
28	金	ピピンパ ぎゅうにゅう もすくとたまごのスープ はちべえとまとのミニゼリー	ぶたにく たまご・とうふ	ぎゅうにゅう もすく	ねぎ・にら・にんじん にんじん・こまつな とまと	しいたけ・しょうが・にんにく・もやし たまねぎ	こめ・むぎ・さとう	ごま・あぶら・ごまあぶら ごまあぶら	○	○

※ 都合により、献立が変更する場合があります。