



日 曜	献立名	使用 する 食 品 名						小	中
		(赤) おもに体をつくるもとになる		(緑) おもに体の調子を整えるもとになる		(黄) おもにエネルギーのもとになる			
		おもにたんぱく質	おもに無機質	おもにカロテン	おもにビタミンC	おもに炭水化物	おもに脂質		
		魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・さとう	油脂		
1 月	しょくパン					パン			
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	クリームスパゲティ	とりにく	チーズ・ぎゅうにゅう	にんじん・ほうれんそう	たまねぎ	スパゲティ	あぶら	〇	
	はくさいとりんごのサラダ	ハム			はくさい・りんご		あぶら	〇	
2 火	マーシャルピンス					マーシャルピンス			
	むぎごはん					こめ・むぎ			
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	さばのソースに	さば			しょうが	さとう		〇	
3 水	やさいのひじきあえ		ひじき	にんじん	はくさい・きゅうり	さとう	ごま		
	とうふのみそしる	とうふ・みそ	いりこ(だし)	にんじん・ねぎ	たまねぎ・えのきだけ				
	セルフドッグ(チリコンカン)	ぶたにく・だいず		にんじん	たまねぎ・にんにく	パン・さとう	あぶら	〇	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
4 木	ベーコンスープ	ベーコン		こまつな・にんじん	はくさい・たまねぎ	じゃがいも	あぶら	〇	
	てづくりみかんゼリー		ゼリーのもと		オレンジジュース	さとう			
	ごはん					こめ			
	ひごまるデー・さつまいも								
5 金	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	レバーとさつまいものあげがらめ	とりレバー		ピーマン		でんぷん・さつまいも・さとう	あぶら	〇	
	ごますあえ			にんじん	もやし・キャベツ	さとう	ごま		
	たまごいりわかめじる	とうふ・たまご	わかめ	にんじん・ねぎ	たまねぎ	でんぷん			
8 月	むぎごはん					こめ・むぎ			
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	かぼちゃのうまに	ぶたにく・あつあげ・ちぎりあげ		かぼちゃ・にんじん	たまねぎ・いんげん・しいたけ	じゃがいも・こんにゃく・さとう	あぶら	〇	
	ゆずかあえ			にんじん	はくさい・ゆず	さとう			
9 火	ふりかけ		のり・あおのり				ごま		
	しょくパン					パン			
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	こんさいのシチュー	いんげんまめ・ベーコン	チーズ・ぎゅうにゅう	にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・だいこん・れんこん	さつまいも・こめこ	あぶら	〇	
10 水	ツナサラダ	ツナ		にんじん	キャベツ	さとう	あぶら		
	おうとうかん				おうとう				
	むぎごはん					こめ・むぎ			
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
11 木	ぶたにくとこまつなのいためもの	ぶたにく・こやとうふ		こまつな・にんじん	たまねぎ・しょうが・にんにく	さとう	ごま・あぶら	〇	
	すいとんじる	あぶらあげ・みそ	いりこ(だし)	にんじん・ねぎ	だいこん・はくさい・ごぼう・しいたけ	すいとんめん			
	ミニりんごゼリー					りんごゼリー			
	こくとうパン					パン			
12 金	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	ポトフ	ウィンナー		にんじん・こまつな	にんにく・だいこん・たまねぎ	じゃがいも	あぶら	〇	
	かみかみナッツサラダ		しらすぼし	にんじん	キャベツ・きゅうり	さとう	あぶら		
	カシューナッツ・あぶら								
13 土	ごはん					こめ			
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	さかなのあますがらめ	ホキ		にんじん	たまねぎ	タピオカでんぷん・さとう	あぶら	〇	
	おひたし	いとかつお		こまつな・にんじん	はくさい				
14 日	かきたまじる	たまご・かつおぶし(だし)	こんぶ(だし)	にんじん・ねぎ	たまねぎ	じゃがいも・でんぷん			
	むぎごはん					こめ・むぎ			
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	すきやきうどん	ゆきとうふ・ぎゅうにく・ぶたにく・ちくわ		にんじん・ねぎ	はくさい・たまねぎ・ごぼう	うどん・さとう	あぶら	〇	
15 月	わかめのすのもの		わかめ		もやし・きゅうり	さとう	ごま		
	あじつけのり		いっしょくあじつけのり						
	ミルクパン					パン			
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
16 火	きびなごフライ		きびなご			パンこ	あぶら	〇	
	れんこんのごまネーズサラダ				キャベツ・れんこん・きゅうり		あぶら		
	はくさいのスープ	ベーコン		こまつな・にんじん	はくさい・たまねぎ・しめじ	じゃがいも	あぶら	〇	
	ポークカレー	ぶたにく	チーズ・ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ・にんにく・しょうが	じゃがいも・こめ・むぎ	あぶら	〇	
17 水	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	みずなのじゃこサラダ		しらすぼし	みずな・にんじん	だいこん	さとう	あぶら	〇	
	しょくパン					パン			
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
18 木	あつあげのチリソース	あつあげ・ぶたにく		ピーマン	たまねぎ・にんにく・しょうが	さとう	あぶら	〇	
	にくだんごスープ	ミートボール		にんじん・こまつな	はくさい・もやし・しめじ・しょうが				
	こくとうナッツ					こくとう	あぶら	〇	
	アーモンド・カシューナッツ								
19 金	ごはん					こめ			
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	チャーチャンとうふ	とうふ・ぶたにく・みそ		にんじん・ねぎ	たまねぎ・たけのこ・しいたけ・にんにく・しょうが	さとう・でんぷん	あぶら	〇	
	もやしのナムル		しらすぼし		もやし・きゅうり	さとう	あぶら	〇	
20 土	フルーツムース					フルーツムース			
	ぶちまるむぎごはん	100年フード・やまがたけん				こめ・むぎ			
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	いもに	ぶたにく・あつあげ・かつおぶし(だし)		にんじん・ねぎ	だいこん・しめじ・ごぼう	さといも・こんにゃく・さとう	あぶら	〇	
21 日	ゆかりあえ		こんぶ(だし)	ゆかり	もやし・きゅうり				
	なっとう	なっとう							
	まるパン(カット)					パン			
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
22 月	ハンバーグ	ハンバーグ					あぶら	〇	
	にんじんサラダ	チキンフレーク		にんじん	きゅうり	さとう	あぶら	〇	
	コーンとたまごのスープ	たまご		にんじん・こまつな	たまねぎ・コーン	じゃがいも・でんぷん	あぶら	〇	
	チキンライス	とりにく		にんじん・ピーマン	たまねぎ	こめ・むぎ	バター		
23 火	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	ブロッコリーのサラダ	ツナ		ブロッコリー	だいこん	さとう	あぶら	〇	
	やさいのスープ	ベーコン		こまつな・にんじん	はくさい・たまねぎ・しめじ	じゃがいも	あぶら	〇	
	とうにゅうプリンタルト					やきプリンタルト			

※ 都合により、献立が変更する場合があります。