



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とになる			
			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		
1	水	コッペパン ぎゅうにゅう かぼちゃのクリームに コーンサラダ いりこナッツ	ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ・ぎゅうにゅう	かぼちゃ・にんじん	たまねぎ・しめじ キャベツ・きゅうり・コーン・たまねぎ	パン マカロニ さとう さとう かシューナッツ	あぶら あぶら カシューナッツ	○	○
2	木	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくとなすのいためもの スーミータン フルーツあんぱん	ぶたにく たまご・ハム	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん・ねぎ	なす・たまねぎ・しょうが たまねぎ・コーン パイン・おうとう	さとう でんぷん あんぱん	こまあぶら こまあぶら・あぶら	○	○
3	金	ごはん ぎゅうにゅう さんまのみぞれに もやしのごまあえ さといものみそしる むぎごはん	さんま	ぎゅうにゅう	だいこん もやし だいこん	さとう さといも こめ・むぎ	こま こま	○	○	
6	月	ミルクパン ぎゅうにゅう ホークビーンズ グリーンサラダ	だいす・ぶたにく・ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん・トマト	たまねぎ キャベツ・きゅうり・たまねぎ	じゃがいも・さとう さとう	あぶら あぶら	○	○
7	火	むぎごはん ぎゅうにゅう さかなのかばやき わかめのすのもの しらたまじる しよくパン	かつおぶし(だし)	ぎゅうにゅう わかめ こんぶ(だし)	こまつな にんじん・ねぎ だいこん・たまねぎ・えのきたけ	さとう さとう しらたまもち パン	あぶら	○	○	
8	水	ぎゅうにゅう わふうスパゲティ にんじんマヨサラダ ブルーベリージャム	ぶたにく・さかなすりみあげ ツナ	ぎゅうにゅう ひじき	こまつな・にんじん にんじん	たまねぎ・しめじ・えのきたけ コーン・きゅうり ブルーベリー	スパゲティ さとう	あぶら ノンエッグマヨネーズ	○	○
9	木	ごはん ぎゅうにゅう こいわしフライ いりこ かきたまじる	どうふ・ぶたにく たまご・かまぼこ・かつおぶし(だし)	ぎゅうにゅう こいわし こんぶ(だし)	にんじん たまねぎ・いんげん・しいたけ たまねぎ・えのきたけ	パンこ さとう でんぷん	あぶら あぶら	○	○	
10	金	きのこカレー ぎゅうにゅう かいそうサラダ てづくりぶどうゼリー	ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ・かいそう ゼリーのもと	にんじん たまねぎ・えのきたけ・しめじ・にんにく・しょうが	こめ・むぎ・じゃがいも さとう さとう	あぶら こまあぶら	○	5年 なし	
14	火	むぎごはん ぎゅうにゅう レバーとさかなのあげがらめ こんさいのみそしる てづくりふりかけ	とりレバー・たら あぶらあげ・みそ いとかつお	ぎゅうにゅう いりこ(だし) いりこ	ピーマン にんじん・ねぎ だいこん・たまねぎ・れんこん	こめ・むぎ でんぷん・さとう	あぶら こま	○	○	
15	水	こめパン ぎゅうにゅう タンタンめん だいこんサラダ ミックスナッツ	ぶたにく・だいす・みそ	ぎゅうにゅう	ねぎ・にんじん・チンゲンサイ にんじん	しょうが・もやし・たまねぎ だいこん・きゅうり	さとう・スパゲティ さとう	こま・こまあぶら あぶら アーモンド・カシューナッツ	○	○
16	木	ごはん ぎゅうにゅう ほうほうどうふ はるさめのすのもの なっとう	どうふ・ぶたにく・かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん・チンゲンサイ にんじん	キャベツ・たまねぎ・たけのこ・しいたけ・しょうが もやし・きゅうり	でんぷん はるさめ・さとう	あぶら こま	○	○
17	金	れんこんのそぼろどん ぎゅうにゅう ばいにくあえ うすらたまごのすましじる	ぶたにく・だいす ひごまるデー・れんこん うすらたまご・どうふ・かまぼこ・かつおぶし(だし)	ぎゅうにゅう しらすぼし わかめ・こんぶ(だし)	にんじん にんじん・ねぎ たまねぎ・れんこん・しょうが	こめ・むぎ・さとう・でんぷん さとう	あぶら あぶら	○	○	
21	火	ごはん ぎゅうにゅう みそにこみうどん キャベツとじゃこのあえもの あじつかけのり	とりこ・かまぼこ・あぶらあげ・みそ・かつおぶし(だし)	ぎゅうにゅう	にんじん・こまつな・ねぎ にんじん	こぼろ・しいたけ キャベツ・きゅうり	うどん・さとう さとう	あぶら あぶら・こま・こまあぶら	○	○
22	水	セルフレック ぎゅうにゅう たまごスープ エクレア	たまご・ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん・こまつな	たまねぎ・きくらげ	パン じゃがいも・でんぷん エクレア	あぶら	○	○
23	木	ごはん ぎゅうにゅう ぎょうざ チンゲンサイとはるさめのいためもの わかめスープ	ぎょうざ ぶたにく どうふ・かまぼこ・かつおぶし(だし)	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ・にんじん にんじん・ねぎ	たまねぎ たまねぎ	こめ はるさめ・さとう	あぶら あぶら こまあぶら	○	○
24	金	ぎゅうにゅう いわしのおかか かきなます すいとんじる	いわし かつおぶし あぶらあげ	ぎゅうにゅう いりこ(だし)	にんじん・ねぎ	だいこん・かき はくさい・こぼろ・しいたけ	さとう すいとんめん	○	○	
27	月	ひのくにパン ぎゅうにゅう さつまいものシチュー こまつなのサラダ ココアビーンズ	いんげんまめ・ベーコン ツナ だいす	ぎゅうにゅう チーズ・ぎゅうにゅう	にんじん こまつな・にんじん	たまねぎ・しめじ キャベツ	パン さつまいも さとう さとう・でんぷん	あぶら こま・あぶら・こまあぶら	○	○
28	火	むぎごはん ぎゅうにゅう うまに くわわかめごまネースあえ いっしょくふりかけ	ぶたにく・さかなすりみあげ・こうやどうふ	ぎゅうにゅう くわわかめ	にんじん にんじん	たまねぎ・いんげん・しいたけ キャベツ	じゃがいも・こんにゃく・さとう さとう	あぶら こま・ノンエッグマヨネーズ	○	○
29	水	かぼちゃパン ぎゅうにゅう にくだんこのちゅうかあんかけ はくさいスープ パインかん	ミートボール ベーコン	ぎゅうにゅう	ピーマン にんじん・こまつな	たまねぎ はくさい・たまねぎ・しめじ パイン	パン さとう・でんぷん じゃがいも	あぶら あぶら	○	○
30	木	ごはん ぎゅうにゅう さほのしょうがに キャベツのごまあえ とうにゅうみそしる	さば とうにゅう・あぶらあげ・みそ	ぎゅうにゅう いりこ(だし)	こまつな・にんじん にんじん・ねぎ	しょうが キャベツ だいこん・たまねぎ	さとう じゃがいも	こま	○	○
31	金	ぎゅうにゅう にくどうふ こんぶあえ みかんゼリー	どうふ・ぶたにく こんぶのつくだに	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん・ねぎ にんじん	はくさい・たまねぎ・しょうが・しいたけ もやし・きゅうり	こんにゃく・さとう こま	あぶら こま みかんゼリー	○	○

※ 都合により、献立が変更する場合があります。