

日	曜日	献立名	さいりょう			15時おやつ	
			赤◇ 血や肉になるもの	緑◇ からだの調子を整えるもの	黄◇ カや体温となるもの		
			魚類・肉類・豆類・乳類・卵類・藻類	野菜類・くだもの類	穀類・油脂類・砂糖類・いも類		
1	水	ごはん ・サケのちゃんちゃん焼き ・マカロニサラダ ・すまし汁	鮭、味噌 豆腐	キャベツ、玉ねぎ、人参、ピーマン きゅうり、人参 ほうれん草	米 上白糖 マカロニ、マヨネーズ	・チーズトースト ・牛乳	食パン、チーズ 牛乳
2	木	チキンカレー ・ブロッコリーサラダ ・星の杏仁ボンチ	鶏肉 ツナ	玉ねぎ、人参 ブロッコリー、キャベツ バナナ、キウイフルーツ、フルーツカクテル缶	米、じゃが芋、サラダ油、上白糖 上白糖、サラダ油 星形杏仁豆腐、上白糖	・きなこクッキー ・牛乳	小麦粉、きな粉、上白糖、サラダ油 牛乳
3	金	ごはん ・チーズハンバーグ ・じゃがバター ・りんご ・白菜スープ	鶏肉、豚肉、チーズ わかめ	玉ねぎ、トマト、ビュレ パセリ りんご 白菜、玉ねぎ	米 パン粉、上白糖 じゃが芋、バター	・さつまいも蒸しパン ・牛乳	さつまいも、ホットケーキミックス、上白糖 牛乳、サラダ油 牛乳
4	土	みそ豚丼 ・白菜の信田和え ・すまし汁	豚肉、味噌 油揚げ	キャベツ、玉ねぎ、人参、ピーマン 白菜、人参、しょうが なす、ねぎ	米、サラダ油、上白糖	・キャラメルお麩ラスク ・牛乳	麩、バター、上白糖、牛乳 牛乳
6	月	ごはん ・鶏肉のきのこあんかけ ・白菜のおかか和え ・味噌汁	鶏肉 かつお節 味噌	玉ねぎ、しいたけ、しめじ、えのき、きぬさや 白菜、きゅうり、人参 キャベツ、ねぎ	米 サラダ油、上白糖、片栗粉	・ぶどうゼリー ・牛乳	アップゼリーの素 牛乳
7	火	ごはん ・赤魚の煮つけ ・ウインナーと野菜ソテー ・味噌汁	赤魚 ウインナー 味噌	しょうが キャベツ、玉ねぎ、人参、ピーマン 小松菜	米 上白糖 サラダ油、上白糖 さといも	・ごまちゃんすこう ・牛乳	小麦粉、ごま、上白糖、サラダ油 牛乳
8	水	豚丼 ・オレンジ ・味噌汁	のり、豚肉 味噌	玉ねぎ、グリーンピース オレンジ 白菜、大根、ねぎ	米、サラダ油、上白糖	・ピーチフルーチェ ・牛乳	フルーチェ、牛乳、白桃缶 牛乳
9	木	鶏肉うどん ・ほうれん草のおかかあえ ・バナナ	鶏肉 かつお節	玉ねぎ、人参、しいたけ ほうれん草、人参 バナナ	うどん	・たぬきおにぎり ・牛乳	米、揚げ玉、あおさ、醤油、みりん、風 牛乳
10	金	ごはん ・ホキのフライ ・ポテトサラダ ・コンソメスープ	ホキ チーズ	きゅうり、コーン キャベツ、人参、玉ねぎ	米 小麦粉、パン粉、サラダ油 じゃが芋、マヨネーズ	・バナナマフィン ・牛乳	ホットケーキミックス、バナナ、上白糖、牛乳、卵 牛乳
11	土	・サケチャーハン ・ひじきの煮物 ・みかん缶	鮭、フレーク 芽ひじき、高野豆腐	玉ねぎ、ねぎ、グリーンピース 人参 みかん缶	米、サラダ油、胡麻油 上白糖、胡麻油	・ジャムサンド ・牛乳	食パン、いちごジャム 牛乳
13	月	ごはん ・鶏肉と茄子のみそ炒め ・白菜のゆかり和え ・すまし汁 ・りんご	鶏肉、味噌 しらす わかめ	玉ねぎ、人参、なす、ピーマン 白菜、きゅうり、ゆかり粉 えのき、ねぎ、りんご	米 胡麻油、上白糖、サラダ油	・きなこトースト ・牛乳	食パン、マーガリン、きな粉、上白糖 サラダ油 牛乳
14	火	・豚肉とキャベツの和風パスタ ・ブロッコリーサラダ ・オレンジ	豚肉、のり ツナ	玉ねぎ、キャベツ、しいたけ、人参 ブロッコリー、カリフラワー オレンジ	スパゲティ、サラダ油、バター 上白糖、サラダ油	・じゃこおにぎり ・牛乳	米、しらす、ねぎ、醤油、上白糖 牛乳
15	水	ごはん ・カレイの照り焼き ・さつま芋のレモン煮 ・けんちん汁	カレイ	レモン ごぼう、人参、ねぎ、大根、しいたけ	米 さつま芋、上白糖 さといも	・コーンフレークおこし ・牛乳	コーンフレーク、マシュマロ、バター 牛乳
16	木	ごはん ・鶏肉のレモンから揚げ ・冬瓜のくず煮 ・味噌汁	鶏肉 豆腐、味噌	しょうが、レモン 冬瓜、人参、おくら ほうれん草	米 片栗粉、小麦粉、サラダ油、上白糖 片栗粉	・フルーツゼリー ・牛乳	アップゼリーの素、みかん缶 牛乳
17	金	・きのこポークカレー ・じゃこわかめのごまサラダ ・ピーチヨーグルト	豚肉 しらす、わかめ プレーンヨーグルト	ぶなしめじ、しいたけ、えのき、玉ねぎ、人参 白菜、きゅうり 黄桃缶	米、サラダ油、上白糖 上白糖、ごま、胡麻油 上白糖	・スモア ・牛乳	ルヴァンクッキー、マシュマロ 牛乳
18	土	・焼きうどん ・バナナ ・わかめスープ	豚肉、かつお節 わかめ	キャベツ、玉ねぎ、人参、にら バナナ コーン、ねぎ	うどん、サラダ油	・菜めしおにぎり ・牛乳	米、菜めしの素 牛乳
21	火	ごはん ・うさぎハンバーグ ・ハンブキンサラダ ・お月ゼリー ・ほうれん草スープ	鶏肉、豚肉 しらす わかめ	玉ねぎ、にんにく、しょうが かぼちゃ、きゅうり、人参 みかん果汁 ほうれん草、玉ねぎ、コーン	米 上白糖、片栗粉 マヨネーズ 上白糖	・チーズクッキー ・牛乳	小麦粉、バター、上白糖 バウムクーヘン、牛乳 牛乳
22	水	・きのこご飯 ・魚(シルバー)のねぎみそ焼き ・りんご ・すまし汁	油揚げ シルバー、味噌 わかめ	しめじ、えのき、しいたけ、人参、しょうが、きぬさや ねぎ りんご	米 上白糖 麩	・きなこドーナツ ・牛乳	ホットケーキミックス、豆乳、サラダ油、 きな粉、上白糖 牛乳
24	金	・焼きそば ・小松菜のじゃこ和え ・梨 ・わかめスープ	豚肉、あおさ しらす わかめ	キャベツ、玉ねぎ、もやし、人参、ピーマン 切干大根、小松菜 梨 ねぎ	中華麺、サラダ油	・ひじきおにぎり ・牛乳	米、油揚げ、芽ひじき、人参、醤油 みりん、風 牛乳
25	土	・中華丼 ・ほうれん草とツナの和え物 ・わかめスープ	豚肉 ツナ わかめ	白菜、玉ねぎ、人参、しいたけ、ピーマン ほうれん草、しめじ にら、ねぎ	米、サラダ油、片栗粉、胡麻油 上白糖	・ビスケット ・牛乳	マリー 牛乳
27	月	・なすのミートスパゲティ ・ポトフ ・洋なし缶	豚肉 ウインナー	玉ねぎ、人参、しいたけ、トマト、ビュレ、なす 玉ねぎ、人参、いんげん 洋なし缶	スパゲティ、サラダ油、上白糖、サラダ油 じゃが芋	・しっとりおさつクッキー ・牛乳	米粉パウダー、さつま芋、上白糖 サラダ油、豆乳 牛乳
28	火	☆お楽しみ給食☆ ・パン ・なかよしクリームシチュー ・ツナとブロッコリーのサラダ ・パピロア	鶏肉、豆乳 ツナ ホイップ	玉ねぎ、人参、しめじ、グリーンピース ブロッコリー、カリフラワー、コーン みかん缶、バナナ	コーンブレッド じゃが芋、サラダ油 上白糖、サラダ油 パピロアの素、ストロベリーソース	・たぬきおにぎり ・牛乳	米、揚げ玉、あおさ、醤油、みりん、風 牛乳
29	水	ごはん ・アジのカレー風味焼き ・マカロニサラダ ・味噌汁	アジ 味噌	きゅうり、人参、コーン 玉ねぎ	米 サラダ油、小麦粉 マカロニ、マヨネーズ さといも	・豆乳きなこもち ・牛乳	豆乳、片栗粉、きな粉、上白糖、塩 牛乳
30	木	・鶏の照り焼き丼 ・ほうれん草のおかかあえ ・りんご ・味噌汁	鶏肉、のり かつお節 味噌	万能ねぎ ほうれん草、白菜、人参 りんご 大根、ねぎ	米、サラダ油	・お麩ラスク ・牛乳	麩、バター、上白糖 牛乳

