

日	曜	献立名				主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる	
						1群	2群	3群	4群	5群	6群
		主食	飲物	主菜 副菜 汁物 その他	魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の 野菜・果物	穀類・いも類 砂糖	油脂	
30	火	ナン	牛乳	キーマカレー シャインマスカットゼリーあえ	牛肉 がた肉 大豆ミート	牛乳	にんじん トマト ピーマン	にんにく しょうが たまねぎ もも缶 パイナップル	ナン さとう じゃがいも ゼリー レンズ豆	あぶら カレールウ	
31	水	白ごはん	牛乳	ホイコーロー たまごわかめのスープ	がた肉 とり肉 あさり たまご	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン	にんにく しょうが たまねぎ なし	米 さとう かたくりこ	あぶら ごま油	
1	木	白ごはん	牛乳	鶏肉と大豆の甘酢炒め 冷やしうどん汁	とり肉 大豆	牛乳	にんじん こまつな	しょうが たまねぎ ほししいたけ えだまめ	米 麦 さとう かたくりこ うどん 米粉	あぶら	
2	金	ゆかりごはん	牛乳	魚のレモンソース ジャーマンポテト かきたまみそ汁	さけ みそ たまご ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん こまつな ゆかりこ	たまねぎ レモン えのきだけ	米 水あめ こめ さとう かたくりこ こむぎこ じゃがいも こむぎこ	あぶら	
5	月	麦ごはん	牛乳	春巻き 割り干しだいこんの中華漬物 麻婆豆腐	がた肉 大豆ミート もめん豆腐	牛乳 こんぶ	にんじん	しょうが にんにく たまねぎ きゅうり	米 麦 はるまき さとう かたくりこ	あぶら ごま油 ごま	
6	火	白ごはん	牛乳	はたはたのからあげ おひたし カレー肉じゃが	牛肉	牛乳 はたはた	こまつな にんじん いんげん	しょうが たまねぎ キャベツ	米 じゃがいも つきこんにゃく さとう	あぶら ごま油 ごま カレールウ	
7	水	白ごはん	牛乳	山賊焼き 野菜和え きのこ汁 ぶどうゼリー	とり肉 がた肉	牛乳	にんじん のぎやな	しょうが にんにく はくさい キャベツ ごぼう ねぎ	米 麦 ぶどうゼリー かたくりこ こむぎこ	あぶら	
8	木	ココアビスキパン	牛乳	ツナトッピングサラダ 野菜のスープ煮	ツナ がた肉 フランクフルト	牛乳	にんじん パセリ	キャベツ きゅうり たまねぎ だいこん	米 麦 はるまき さとう かたくりこ	あぶら ごま油 ごま	
9	金	金時草のそぼろずし	牛乳	きゅうりのピリから 沢煮わん お月見団子	さば たまご がた肉	牛乳	にんじん 糸みつば	しょうが にんにく えだまめ きゅうり	米 さとう つきこんにゃく デザート	あぶら ごま油	
12	月	白ごはん	牛乳	ぶたにくのねぎ塩タレ はりはり漬け みそけんちん汁	がた肉 とり肉 うすあげ みそ もめん豆腐	牛乳	にんじん こまつな	ねぎ だいこん ごぼう ほししいたけ	米 麦 こめこ かたくりこ さとう ごま	あぶら ごま油 ごま	
13	火	白ごはん	牛乳	ししゃもの石垣フライ ごぼうサラダ 肉豆腐	やき豆腐 牛肉	牛乳 こもやししゃも	にんじん	たまねぎ ほししいたけ ねぎ	米 さとう てんぷらこ しらたき くるまふ	あぶら ごま油 ごま	
14	水	麦ごはん	牛乳	スタミナ炒め 味噌ワタンスープ ヨーグルト	がた肉 とり肉 あさり みそ	牛乳 ヨーグルト	にんじん こまつな にら	キャベツ キムチ もやし	米 麦 さとう かたくりこ ワタタン	あぶら ごま油	
15	木	白ごはん	牛乳	とりにくの粒マスタードマヨネーズやき ひじきの炒り煮 キャベツのみそ汁	さつまあげ みそ とり肉 あつあげ	牛乳 ひじき	にんじん さやいんげん	にんにく たまねぎ キャベツ ねぎ	米 さとう かたくりこ しらたき	あぶら ごま油 ごま	
16	金	麦ごはん	牛乳	ビーフカレー オレンジポンチ	牛肉	牛乳 チーズ	にんじん トマト	しょうが にんにく たまねぎ	米 麦 じゃがいも こむぎこ オレンジューズ ナタデココ	あぶら バター カレールウ	
19	月	敬老の日 									
20	火	運動会代休									
21	水	白ごはん	牛乳	ちくわの磯辺揚げ 即席漬け 高野豆腐の卵とじ	ちくわ とり肉 たまご こうや豆腐	牛乳 あおのり	にんじん さやいんげん	ゆかりこ キャベツ きゅうり たまねぎ	米 麦 こんにゃく さとう くるまふ かたくりこ てんぷら粉	あぶら ごま	
22	木	ココパン	牛乳	アーヤの大好きなシェパースパイ ミニトマト スコッチブロス いちごのフル	牛肉 がた肉 大豆 とり肉	牛乳 チーズ	トマト にんじん	にんにく たまねぎ キャベツ セロリ	米 麦 さとう くるまふ かたくりこ	あぶら バター オリーブ油 ココパン	
23	金	秋分の日 									
26	月	白ごはん	牛乳	魚のピザソース焼き コールスローサラダ かぼちゃのみそ汁	ホキ がた肉 みそ	牛乳 チーズ	トマト にんじん かぼちゃ	にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり	米 さとう	あぶら ごま油	
27	火	麦ごはん	牛乳	フルコギ丼 とうふわかめのスープ フルーツ杏仁プリン	牛肉 ベーコン きぬこ豆腐 あさり	牛乳 わかめ	にんじん にら	にんにく たまねぎ ねぎ	米 麦 さとう かたくりこ 杏仁プリン	あぶら	
28	水	白ごはん	牛乳	しゅうまい あげ大豆とじゃがいもの磯和え 家常豆腐	がた肉 シュウマイ 大豆 あつあげ うずらたまご	牛乳 青のり	にんじん チンゲンサイ	しょうが にんにく たまねぎ たけのこ	米 麦 かたくりこ じゃがいも さとう	あぶら	
29	木	麦ごはん	牛乳	トマトのハヤシライス コーンサラダ	牛肉	牛乳	にんじん トマト 赤ピーマン	しょうが にんにく たまねぎ コーン	米 麦 じゃがいも こむぎこ さとう	あぶら バター デミグラスソース	
30	金	白ごはん	牛乳	フライドチキン ミニトマト 冷やし中華 ふりかけ	とり肉 たまご ロースハム	牛乳 ふりかけ	にんじん ミニトマト	きゅうり もやし キャベツ	米 麦 こめこ かたくりこ ラーメン	あぶら ごま油 ごま	

※ 都合により献立の内容を一部変更する場合があります。

※ 主な食材料名は、食品の栄養的な働きにより、赤、黄、緑のグループに分けて記載してあります。

