

日	曜日	主食	牛乳	こんだてめい 献立名	あか しょくひん 赤の食品 からだ 体をつくるもとになる	き しょくひん 黄の食品 エネルギーのもとになる	みどり しょくひん 緑の食品 からだちようじ、などの 体の調子を整える
3	げつ	菜めし	牛乳	卵と野菜の炒めもの 魚のすりみ団子汁 デザート	牛乳、じゃこ、ぶたにく、たまご、白身魚のだんご、わかめ	むぎごはん、あぶら、さとう、でんぷん、ブルーベリー	しょうが、にんにく、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、えのき
4	か	ごはん	牛乳	豚肉のしょうがやき ごぼうサラダ こんさいのみそ汁	牛乳、ぶたにく、うすあげ、みそ	ごはん、さとう、でんぷん、じゃがいも	しょうが、ごぼう、にんじん、きゅうり、だいこん、ねぎ
5	すい	ごはん	牛乳	たらの天ぷら コーンサラダ カレーポトフ	牛乳、たら、ウインナー	ごはん、あぶら、オリーブ油、さとう、じゃがいも、カレー	キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン、たまねぎ、しめじ、さやいんげん
6	もく	ごはん	牛乳	えびと大豆のチリソース ワンタンスープ	牛乳、えびフリッター、だいず、ぶたにく	ごはん、あぶら、でんぷん、さとう、ワンタン	にんにく、しょうが、ねぎ、たまねぎ、ピーマン、にんじん、キャベツ、もやし
7	きん	ごはん	牛乳	さばのてり焼き くきわかめの酢の物 肉うどん	牛乳、さば、くきわかめ、ぎゅうにく	ごはん、さとう、白ごま、こめうどん	しょうが、キャベツ、きゅうり、にんじん、ほししいたけ、たまねぎ、ねぎ
10	げつ	ごはん	牛乳	豆あじのなんばんづけ ナムル あさりと厚揚げの中華煮	牛乳、豆アジ、あさり、ぶたにく、あつあげ	ごはん、あぶら、さとう、ごまあぶら、でんぷん	ねぎ、もやし、にんじん、きゅうり、しょうが、にんにく、はくさい、チンゲンサイ、たまねぎ、しめじ
11	か	麦ごはん	牛乳	そぼろっこりーごはん あさづけ けんちん汁 ヨーグルト	牛乳、ぎゅうひきにく、ぶたひきにく、ひじき、みそ、もめんどうぶ、うすあげ、ヨーグルト	むぎごはん、あぶら、さとう、でんぷん、白ごま、ごまあぶら	しょうが、にんじん、しいたけ、ブロッコリー、キャベツ、きゅうり、だいこん、ごぼう、ねぎ
12	すい	ごはん	牛乳	タンドリーチキン 小松菜ソテー 豆のミネストローネ	牛乳、とりにく、ヨーグルト、だいず、ベーコン	ごはん、あぶら、じゃがいも、デミグラスソース、さとう	にんにく、しょうが、ごまつな、コーン、しめじ、たまねぎ、にんじん、キャベツ、トマト、パセリ
13	もく	ごはん	牛乳	焼き肉いため フルーツマト たまごわかめのスープ	牛乳、ぶたにく、みそ、きぬどうぶ、わかめ、たまご	ごはん、あぶら、さとう、白ごま、でんぷん	にんにく、しょうが、にんじん、エリンギ、キャベツ、たまねぎ、りんご、ピーマン、フルーツマト、ねぎ
14	きん	ごはん	牛乳	いわしのたつた揚げ ひじきの炒り煮 みそ汁 冷凍みかん	牛乳、いわし、ひじき、だいず、うすあげ、みそ	ごはん、でんぷん、あぶら、ごまあぶら、さとう、白ごま、じゃがいも	しょうが、にんじん、さやいんげん、たまねぎ、えのき、ねぎ、みかん
17	げつ	むぎめし	牛乳	カレーライス 福神漬け フルーツ杏仁	牛乳、ぶたにく、チーズ	むぎごはん、あぶら、じゃがいも、こむぎこ、バター、カレー、アンニンドウフ、さとう	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、ぶくしんづけ、パイン、みかん、もも、バナナ
18	か	ごはん	牛乳	春巻き ハンサンスー コーンスープ	牛乳、ベーコン、きぬどうぶ	ごはん、あぶら、はるさめ、さとう、ごまあぶら	にんじん、きゅうり、もやし、たまねぎ、えのき、コーン、チンゲンサイ、ねぎ
19	すい	ゆかりごはん	牛乳	マカロニグラタン 野菜サラダ パイザンヌスープ	牛乳、ウインナー、チーズ、ぶたにく、	ごはん、マカロニ、あぶら、バター、こめこ、ドレッシング、じゃがいも	しそ、たまねぎ、しめじ、パセリ、キャベツ、きゅうり、にんじん、だいこん
20	もく	むぎめし	牛乳	親子丼 大豆と煮干のごまからめ みそ汁	牛乳、とりにく、たまご、だいず、かえりほし、ふかし、みそ	むぎごはん、さとう、でんぷん、あぶら、白ごま、水あめ	たまねぎ、にんじん、ほししいたけ、みつば、えだまめ、ごまつな、えのき、ねぎ
21	きん	ごはん	牛乳	さわらのネギ味噌焼き おひたし 肉じゃが	牛乳、さわら、みそ、ぶたにく	ごはん、さとう、じゃがいも	しょうが、ねぎ、ごまつな、もやし、にんじん、たまねぎ、さやいんげん
24	げつ	ごはん	牛乳	オムレツ トマトソースのパンネ コンソメジュリアン	牛乳、オムレツ、ぶたひきにく、とりにく	ごはん、パンネ、オリーブ油、さとう、あぶら	にんにく、たまねぎ、ズッキーニ、なす、トマト、にんじん、キャベツ
25	か	ごはん	牛乳	ふくらぎのくろずいため とうがんと春雨のスープ	牛乳、ふくらぎ、ベーコン	ごはん、あぶら、さとう、はるさめ	しょうが、ピーマン、にんじん、たまねぎ、たけのこ、ほししいたけ、とうがんと、もやし、チンゲンサイ、ねぎ
26	すい	ごはん	牛乳	鶏のからあげ ブロッコリーのサラダ 豆腐といそりのすまし汁	牛乳、とりにく、ぶたにく、きぬどうぶ、のり	ごはん、こむぎこ、でんぷん、あぶら、さとう、すりごま	しょうが、ブロッコリー、キャベツ、にんじん、たけのこ、ねぎ
27	もく	ごはん	牛乳	トマトソースハンバーグ チーズポテト レタスのスープ	牛乳、ハンバーグ、チーズ、ベーコン	ごはん、さとう、じゃがいも、バター	たまねぎ、トマト、パセリ、にんじん、えのき、レタス
28	きん	ごはん	牛乳	鮭の塩こうじ焼き 江戸っ子煮 みそ汁	牛乳、さけ、ぎゅうにく、だいず、こうやどうぶ、こんぶ、うすあげ、みそ	ごはん、さとう	たけのこ、にんじん、ごまつな、たまねぎ、ねぎ