



日	曜	献立名	赤の食品 (1・2群) おもに体をつくる	緑の食品 (3・4群) おもに体の調子を整える	黄の食品 (5・6群) おもにエネルギーになる	調味料・その他	
1	火	むぎごはん ぎゅうにゅう あじのしおやき ごまあえ とりだんごじる	ぎゅうにゅう あじ とりにく たまご	えのきたけ こまつな コーン しょうが たまねぎ にんじん はくさい	むぎごはん かたくりこ さとう ごま	しお こしょう しょうゆ コンソメ	
2	水	あげパン ぎゅうにゅう クリームシチュー フレンチサラダ	ぎゅうにゅう とりにく きなこ	たまねぎ にんじん しめじ キャベツ もやし きゅうり	パン あぶら さとう じゃがいも こむぎこ バター	しお コンソメ こしょう す しょうゆ	
4	金	むぎごはん ぎゅうにゅう あつあげといかのにも ひじきサラダ	ぎゅうにゅう あつあげ いか ひじき ハム	だいこん こんにゃく ねぎ にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり	むぎごはん さとう ごま ごまあぶら	さけ しお す みりん けずりぶし しょうゆ	
7	月	振替休業日					
8	火	むぎごはん ぎゅうにゅう ポークカレー フルーツのヨーグルトあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく ヨーグルト	たまねぎ にんじん もも パイン りんご バナナ	むぎごはん じゃがいも あぶら	カレールウ こしょう ウスターソース ケチャップ しお	
9	水	ミルクパン ぎゅうにゅう ぶたにくのトマトにこみ ブロッコリーのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム	たまねぎ にんじん にんにく トマト ブロッコリー コーン キャベツ	パン あぶら さとう じゃがいも ドレッシング	しお こしょう ウスターソース ケチャップ	
10	木	むぎごはん ぎゅうにゅう かつおとれんこんのあげからめ みそしる	ぎゅうにゅう かつお わかめ あぶらあげ みそ	しょうが れんこん にんじん ねぎ だいこん	むぎごはん かたくりこ あぶら ごま さとう	さけ しょうゆ す けずりぶし みりん	
11	金	むぎごはん ぎゅうにゅう マーボー豆腐 もやしのナムル	ぎゅうにゅう ぶたにく 豆腐 みそ わかめ	たまねぎ にんじん ねぎ しょうが にんにく もやし きゅうり	むぎごはん あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	さけ ちゅうかだし しょうゆ しお トウバンジャン	
14	月	むぎごはん ぎゅうにゅう ホイコーロー たまごスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご みそ	キャベツ たまねぎ ピーマン こんにゃく ねぎ しめじ にんじん	むぎごはん あぶら さとう かたくりこ	さけ しょうゆ しお ちゅうかだし こしょう	
15	火	むぎごはん ぎゅうにゅう とりポテトあげ しるピーフン	ぎゅうにゅう とりにく	コーン レモンかじゅう もやし こまつな にんじん ほししいたけ	むぎごはん さとう じゃがいも ピーフン かたくりこ	しょうゆ けずりぶし しお こしょう さけ とりがらだし	
16	水	こくとうパン ぎゅうにゅう チーズハンバーグ ポイルキャベツ クリームスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ ぎゅうにく たまご	たまねぎ キャベツ コーン にんじん こまつな	パン パンこ あぶら	しお こしょう ウスターソース ケチャップ コンソメ	
17	木	むぎごはん ぎゅうにゅう かんとうに あおのりポテトピーズ	ぎゅうにゅう あつあげ うずらたまご だいず あおさ	だいこん にんじん こんにゃく	むぎごはん さとう じゃがいも あぶら かたくりこ	さけ みりん しお しょうゆ けずりぶし	
18	金	むぎごはん ぎゅうにゅう こうや豆腐のたまごとじ のりすあえ	ぎゅうにゅう たまご こうや豆腐 ツナ のり	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ ほうれんそう キャベツ きゅうり コーン	むぎごはん さとう ごま	しお けずりぶし しょうゆ す	
21	月	むぎごはん ぎゅうにゅう ちくわのいそべあげ どさんじる	ぎゅうにゅう ちくわ あおさ たまご みそ	たまねぎ にんじん キャベツ コーン ねぎ	むぎごはん あぶら こむぎこ じゃがいも バター	けずりぶし しお	
22	火	むぎごはん ぎゅうにゅう さけのムニエル ほうれんそうのソテー だいこんのそぼろに	ぎゅうにゅう さけ とりにく あつあげ コーン	レモンかじゅう だいこん にんじん こんにゃく ねぎ	むぎごはん こむぎこ バター さとう かたくりこ	しお こしょう しょうゆ みりん けずりぶし	
24	木	むぎごはん ぎゅうにゅう さといものみそに ごまじゃこあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ みそ わかめ しらすぼし	だいこん にんじん きゅうり キャベツ ねぎ こんにゃく	むぎごはん あぶら さといも さとう ごま	さけ しょうゆ す けずりぶし しお	
25	金	むぎごはん ぎゅうにゅう さんまのあげに こんぶあえ けんちんじる	ぎゅうにゅう さんま しおこんぶ とうふ	しょうが キャベツ にんじん こんにゃく だいこん ねぎ ごぼう	むぎごはん さとう かたくりこ あぶら ごま	けずりぶし しょうゆ みりん さけ	
28	月	えびクリームライス アソドミルク だいこんサラダ みかんゼリー	アソドミルク とりにく ハム ぎゅうにゅう えび	たまねぎ コーン にんじん だいこん こまつな しめじ	むぎごはん あぶら こむぎこ バター ゼリー ごまあぶら	さけ しお しょうゆ コンソメ す こしょう	
29	火	むぎごはん ぎゅうにゅう てづくりチキンナゲット ゆでやさい さわにわん	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく たまご	キャベツ にんじん ごぼう だいこん ねぎ	むぎごはん あぶら かたくりこ こむぎこ	しお けずりぶし しょうゆ	
30	水	こがたこめこいりパン ぎゅうにゅう ミートスパゲティ コールスローサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく	たまねぎ にんじん キャベツ トマトピューレ コーン きゅうり	パン スパゲティ あぶら マヨネーズ さとう	しお こしょう す コンソメ ケチャップ	

都合により献立を変更させていただくことがありますので、ご了承ください。