



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	
11	水	むぎごはん (げんりょう) ぎゅうにゅう にこみうどん とりにくとやさいのチーズやき	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ぶたにく チーズ かまぼこ	たまねぎ にんじん ねぎ しいたけ ブロッコリー トマト	むぎごはん あぶら うどん	けずりぶし みりん しょうゆ さけ しお こしょう	
12	木	むぎごはん ぎゅうにゅう やきにくふういため だいこんとしめじのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン	しょうが にんじん たまねぎ エリンギ ピーマン だいこん こんにゃく しめじ こまつな	むぎごはん さとう あぶら ごまあぶら ごま かたくりこ	さけ しょうゆ しお こしょう コンソメ トウバンジャン	
13	金	むぎごはん ぎゅうにゅう まつかぜやき しらたまそうにふう	ぎゅうにゅう とりにく たまご あぶらあげ みそ	たまねぎ はくさい にんじん だいこん ねぎ こまつな	むぎごはん さとう ごま パンこ あぶら しらたまご	さけ けずりぶし しょうゆ しお	
16	月	エビクリームライス ぎゅうにゅう だいこんサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ハム 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 ごまあぶら	さけ しお しょうゆ コンソメ す こしょう	
17	火	むぎごはん ぎゅうにゅう さんまのあげに こんぶあえ とりだんごじる	ぎゅうにゅう さんま とりにく たまご しおこんぶ	しょうが キャベツ たまねぎ にんじん はくさい こまつな だいこん	むぎごはん あぶら かたくりこ ごま	さけ しお しょうゆ こしょう コンソメ	
18	水	ミルクパン ぎゅうにゅう ふゆやさいのポトフ かみかみサラダ	ぎゅうにゅう さきいか やきぶた ウィンナー	はくさい にんじん たまねぎ かぶ ブロッコリー ごぼう キャベツ きゅうり	パン マヨネーズ	こしょう しょうゆ コンソメ	
19	木	19日は食育の日・・・【全国の郷土料理を味わおう】がめ煮は福岡県の郷土料理です。					
19	木	むぎごはん ぎゅうにゅう がめに ごますあえ	ぎゅうにゅう とりにく ハム	ごぼう にんじん こんにゃく しいたけ れんこん たけのこ きぬさや キャベツ きゅうり	むぎごはん さとう さといも ごまあぶら ごま	さけ しょうゆ す けずりぶし みりん	
20	金	むぎごはん ぎゅうにゅう はっぼうさい だいこんもち パイン	ぎゅうにゅう ぶたにく いか うずらたまご ベーコン	たけのこ たまねぎ にんじん はくさい しいたけ しょうが にんにく だいこん パイン	むぎごはん かたくりこ ごまあぶら さとう	さけ ちゅうかだし しょうゆ しお こしょう みりん	
23	月	むぎごはん ぎゅうにゅう さといものみそに パンサンスー	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ たまご みそ	だいこん こんにゃく ねぎ きゅうり キャベツ にんじん	むぎごはん さといも はるさめ さとう ごま ごまあぶら	けずりぶし みりん しょうゆ さけ しお こしょう す	
24	火	う。 ガパオライス ぎゅうにゅう たまごとコーンのスープ りんご	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく たまご とうふ	にんじん たまねぎ ピーマン エリンギ しょうが にんにく コーン こまつな りんご	むぎごはん ごまあぶら さとう	しょうゆ こしょう トウバンジャン しお オイスターソース	
25	水	【鳥羽のたこを味わおう】 たこかつは鳥羽産のたこを使っています。パンにはさんでたこかつバーガーにしてね。					
25	水	あおさバーガーパン アシドミルク たこかつ ポイルキャベツ クリームスープ	ぎゅうにゅう あおさ たら たこ たまご アシドミルク ハム	たまねぎ しょうが コーン キャベツ こまつな にんじん	パン こむぎこ パンこ あぶら マヨネーズ	コンソメ こしょう しお しょうゆ さけ	
26	木	むぎごはん ぎゅうにゅう さわらのカラフルやき だいずのいそに	ぎゅうにゅう さわら だいず ぶたにく ひじき	コーン こんにゃく ごぼう にんじん ねぎ	むぎごはん さとう マヨネーズ	しょうゆ けずりぶし みりん さけ しお こしょう	
27	金	【ミステリー給食】使われている食材と、給食室からの匂いで献立を推理してね♪					
27	金	★ミステリーきゅうしょく★ こんだてはひみつです。	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ	コーン こんにゃく ごぼう にんじん ねぎ だいこん レモンかじゅう	むぎごはん さとう あぶら じゃがいも かたくりこ	さけ けずりぶし しょうゆ しお こしょう みりん	
30	月	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	
31	火	むぎごはん ぎゅうにゅう こうやどうふのたまごとじ おかかあえ	ぎゅうにゅう たまご こうやどうふ かつおぶし	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ えのきたけ キャベツ ほうれんそう	むぎごはん さとう	さけ けずりぶし しょうゆ しお	