



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 水	コッペパン ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		パン	
	やきそば	ぶたにく	もやし キャベツ たまねぎ にんじん ピーマン	やきそばめん あぶら	やきそばソース しお こしょう
	チンゲンサイのスープ	ベーコン	チンゲンサイ えのきたけ たまねぎ にんじん		スープストック しお ちゅうかだし こしょう しょうゆ
2 木	むぎごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		むぎごはん	
	チキンカレー	とりにく ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん	じゃがいも あぶら	カレーウ ケチャップ ウスターソース しお こしょう
	フルーツしらたま		パイン もも りんご	しらたまこ	
3 金	けんぽうきねんび 憲法記念日				
6 月	ふりかえきゅうじつ 振替休日				
7 火	むぎごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		むぎごはん	
	てづくりミンチカツ ゆでキャベツ わかたけじる	ぎゅうにく ぶたにく たまご	たまねぎ キャベツ	パンこ こむぎこ あぶら	しお こしょう ウスターソース しょうゆ しお けずりぶし
	こめこパン ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	たけのこ ねぎ	パン	
8 水	ボークビーンズ	だいず ぶたにく	にんじん たまねぎ	じゃがいも あぶら さとう かたくりこ	コンソメ ケチャップ ウスターソース
	キャベツとチーズのサラダ	ハム チーズ	きゅうり キャベツ	ごまドレッシング	
	むぎごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		むぎごはん	
9 木	いりどうふ	どうふ とりにく たまご	しめじ こんにゃく にんじん たまねぎ ねぎ	さとう あぶら	しょうゆ さけ けずりぶし
	わふうごまサラダ	ちくわ わかめ	キャベツ にんじん きゅうり	あぶら さとう ごま	す しょうゆ しお
	むぎごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		むぎごはん	
10 金	さばのしおやき きんぴらごぼう みそじる	さば ぶたにく みそ あぶらあげ	ごぼう にんじん えのきたけ たまねぎ ねぎ	あぶら さとう ごま	しお しょうゆ みりん けずりぶし
	むぎごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		むぎごはん	
	ちくわのチーズやき	ちくわ チーズ あおりの ベーコン	たまねぎ	マヨネーズ	
13 月	じゃがいものそぼろに	とりにく	たまねぎ にんじん しいたけ こんにゃく さやいんげん	じゃがいも あぶら さとう かたくりこ	しょうゆ みりん けずりぶし
	むぎごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		むぎごはん	
	かつおとだいずのごまがらめ	だいず かつお	しょうが	かたくりこ さとう あぶら ごま	しょうゆ みりん さけ
14 火	けんちんじる	どうふ	こんにゃく にんじん だいこん ねぎ ごぼう		しょうゆ さけ けずりぶし
	こくとうパン ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		パン	
	とりにくとトマトのカップやき	とりにく チーズ	たまねぎ しめじ ピーマン トマト	じゃがいも あぶら	コンソメ しお こしょう
15 水	やさいのスープに	ウインナー	キャベツ にんじん たまねぎ だいこん		スープストック しょうゆ コンソメ こしょう
	むぎごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		むぎごはん	
	マーボーどうふ	ぶたにく どうふ みそ	たまねぎ にんじん ねぎ しょうが にんにく	さとう あぶら ごまあぶら かたくりこ	さけ ちゅうかだし トウバンジャン しょうゆ
16 木	もやしのナムル	わかめ	もやし きゅうり にんじん	ごまあぶら	しょうゆ しお
	むぎごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		むぎごはん	
	とりにくのみそやき にんじんしりしり	とりにく みそ たまご ツナ	たまねぎ にんにく にんじん もやし	さとう ごま あぶら	しょうゆ さけ しお みりん こしょう トウバンジャン す
17 金	すましじる		えのきたけ たまねぎ ねぎ にんじん	ふ	しょうゆ しお けずりぶし
	むぎごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		むぎごはん	
	おやこに	とりにく たまご	にんじん たまねぎ ねぎ	さとう	さけ しょうゆ みりん けずりぶし
20 月	だいこんサラダ		だいこん きゅうり コーン にんじん	あぶら さとう ごまあぶら	す しょうゆ しお
	むぎごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		むぎごはん	
	やきにくふういため	ぶたにく	しょうが にんにく たまねぎ にんじん エリンギ ピーマン こんにゃく	さとう ごまあぶら かたくりこ ごま あぶら	こしょう しょうゆ さけ ちゅうかだし トウバンジャン
21 火	わかめスープ	わかめ どうふ	たまねぎ ねぎ		スープストック しょうゆ ちゅうかだし こしょう しお
	バターロール ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		パン	
	カレーうどん	ぶたにく あぶらあげ	たまねぎ にんじん ねぎ	さとう かたくりこ うどん	カレーウ しょうゆ けずりぶし
22 水	ごまじゃこサラダ	しらすほし わかめ	キャベツ にんじん きゅうり コーン	あぶら さとう ごま	す しょうゆ しお
	むぎごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		むぎごはん	
	さかなのオイルやき	さけ	たまねぎ にんじん ねぎ えのきたけ	バター	しょうゆ しお こしょう さけ
23 木	だいのいそに	だいず ぶたにく あつあげ ひじき	にんじん こんにゃく ごぼう ねぎ	さとう	さけ しょうゆ みりん けずりぶし
	まめごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	みえんどう	むぎごはん	しお さけ
	とりにくのからあげ こんぶあえ	とりにく こんぶ	しょうが キャベツ	かたくりこ あぶら ごま	しお こしょう しょうゆ さけ
24 金	ごもくじる	あぶらあげ	ごぼう だいこん にんじん こんにゃく ねぎ		しお しょうゆ けずりぶし
	むぎごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		むぎごはん	
	チンジャオロース	ぶたにく	ピーマン にんじん たけのこ こんにゃく エリンギ	ごまあぶら さとう あぶら	さけ しお こしょう しょうゆ
27 月	たまごとコーンのスープ	たまご どうふ	こまつな コーン たまねぎ	あぶら	ちゅうかだし しお しょうゆ こしょう
	むぎごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		むぎごはん	
	さかなのムニエル パイン	さわら	レモンじる パイン	バター こむぎこ	しお こしょう
28 火	ひじきのにももの	ぶたにく あつあげ ひじき	にんじん こんにゃく ねぎ	さとう	しょうゆ みりん けずりぶし
	コッペパン ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		パン	
	とりにくのトマトにこみ	とりにく	たまねぎ しめじ にんにく トマト	じゃがいも さとう あぶら	こしょう ケチャップ ウスターソース しお
29 水	ツナサラダ	ツナ	きゅうり たまねぎ	マヨネーズ	しお こしょう
	むぎごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		むぎごはん	
	ホイコーロー	ぶたにく みそ	キャベツ にんじん たまねぎ こんにゃく ピーマン	さとう あぶら	さけ しょうゆ
30 木	しるピーフン		にんじん コーン こまつな たまねぎ しいたけ	ピーフン	しょうゆ とりがらだし
	むぎごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		むぎごはん	
	にくじゃが	ぶたにく	たまねぎ にんじん きぬさや しらたき	じゃがいも あぶら さとう	しょうゆ みりん けずりぶし
31 金	ごまあえ	あぶらあげ	もやし こまつな にんじん えのきたけ	さとう ごま	しょうゆ