

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	ぎゅうにゅう		むぎごはん		
		ちぐさやき	たまご とりにく	きりぼしだいこん たまねぎ にんじん しいたけ	さとう あぶら	さけ しょうゆ けずりぶし しお	
		ごまだれサラダ	ツナ	キャベツ もやし にんじん きゅうり	ごまあぶら ごま	す しょうゆ	
2	水	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 じゃがいも トマト	さとう あぶら	ケチャップ こしょう ウスターソース しお	
		コーンサラダ		キャベツ とうもろこし にんじん もやし	あぶら さとう	す しょうゆ	
3	木	むぎごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		むぎごはん		
		いわしのなんばんづけ	いわし	しょうが たまねぎ にんじん ねぎ	さとう かたくりこ あぶら	しお こしょう しょうゆ す	
		あつあげのにももの	あつあげ とりにく	だいこん にんじん しいたけ こんにゃく	さとう	しょうゆ みりん さけ けずりぶし	
4	金	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	ごまあぶら さとう あぶら	さけ しお こしょう しょうゆ	
		たまごスープ	たまご	たまねぎ にんじん しめじ ねぎ	かたくりこ	スープストック ちゅうかだし しお しょうゆ こしょう	
7	月	七夕には三重オクラを食べよう！七夕オクラ汁には、鳥羽志摩地域で作られている三重オクラを使用しています。					
		ちらしずし ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう たまご あぶらあげ	にんじん れんこん ほししいたけ きぬさや えのきたけ にんじん オクラ ねぎ	むぎごはん さとう あぶら	す しお しょうゆ みりん	
		たなばたオクラじる 			そうめん	しょうゆ けずりぶし	
8	火	むぎごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		むぎごはん		
		とうふのにくみそがけ	とうふ とりにく みそ	ねぎ	さとう かたくりこ あぶら	みりん	
		やさしいため	ツナ	キャベツ にんじん もやし とうもろこし	あぶら さとう	しょうゆ す しお こしょう	
9	水	こくとうパン ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		パン		
		ハワイアンチキン	とりにく	パイナップルジュース		しょうゆ みりん	
		ミネストローネ	ベーコン	たまねぎ にんじん キャベツ トマトピューレ	じゃがいも あぶら	コンソメ しお こしょう	
10	木	むぎごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		むぎごはん		
		ひまわりむし	とりにく たまご	たまねぎ しょうが とうもろこし	パンこ かたくりこ	しょうゆ さけ しお こしょう ケチャップ	
		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	
11	金	むぎごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		むぎごはん		
		さかなのトマトソースがけ	もうかさめ	レモンじる トマト たまねぎ にんにく	こむぎこ あぶら バター	ケチャップ しお コンソメ こしょう	
		ひじきそばろ	とりにく たまご ひじき	しょうが にんじん ねぎ	あぶら さとう	さけ しょうゆ しお	
14	月	むぎごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		むぎごはん		
		タイピーエン	えび	にんじん たまねぎ キャベツ こまつな ほししいたけ	はるさめ	さけ しょうゆ しお こしょう とりがらだし	
		こざかなといもとだいずのあげに	しらすぼし だいず		かたくりこ あぶら さつまいも さとう ごま	しょうゆ みりん	
15	火	むぎごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		むぎごはん		
		ぶたキムチ	ぶたにく あつあげ	たまねぎ はくさいキムチ もやし こんにゃく ねぎ	さとう かたくりこ ごまあぶら	さけ しょうゆ みりん	
		たまごとトマトのスープ	たまご	たまねぎ トマト ねぎ えのきたけ	かたくりこ	とりがらだし しお しょうゆ こしょう	
16	水	コッペパン ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		パン		
		ひやしちゅうか	ハム たまご	きゅうり もやし	ちゅうかめん あぶら ごま さとう ごまあぶら	しょうゆ こしょう ちゅうかだし しお す	
		ツナサラダ	ツナ	キャベツ たまねぎ	マヨネーズ	しお こしょう	
17	木	むぎごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		むぎごはん		
		なつやさいカレー	とりにく ぎゅうにゅう	かぼちゃ たまねぎ なす にんじん	あぶら	カレーウ こしょう ケチャップ しお ウスターソース	
		フルーツのヨーグルトあえ	ヨーグルト	みかん もも パイン			
18	金	 しゅうぎょうしき 終業式					

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。