



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	金	むぎごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		むぎごはん	
		ぶたにくのしょうがいため	ぶたにく	たまねぎ にんじん キャベツ しょうが	さとう あぶら	さけ しょうゆ しお みりん こしょう
		はるさめスープ	ベーコン	にんじん たまねぎ しめじ こまつな	はるさめ	しお こしょう ちゅうかだし しょう ゆ
7	木	むぎごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		むぎごはん	
		ポークカレー	ぶたにく ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん	じゃがいも あぶら	カレールー こしょう しお ケチャップ ウスターソース
		フルーツポンチ		もも パイン りんご		
8	金	むぎごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		むぎごはん	
		てりやきつくね アスパラのごまあえ	とりにく たまご	たまねぎ れんこん ねぎ もやし アスパラガス	パンこ あぶら ごま かたくりこ さとう	しお こしょう みりん しょうゆ けずりぶし しお しょうゆ
		わかたけじる	わかめ とうふ	たけのこ ねぎ		
11	月	むぎごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		むぎごはん	
		ポークチャップ	ぶたにく ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん にんにく しょうが しねじ にんじん ピーマン	あぶら さとう	ケチャップ ウスターソース
		かきたまじる	たまご	たまねぎ にんじん ねぎ	かたくりこ	けずりぶし しお しょうゆ
12	火	むぎごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		むぎごはん	
		あつあげといかのにももの	あつあげ いか	だいこん こんにゃく ねぎ たまねぎ にんじん	さとう	さけ しょうゆ けずりぶし
		わふうごまサラダ	わかめ ちくわ	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
13	水	セルフツナサンド ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ツナ	きゅうり たまねぎ	パン マヨネーズ	しお こしょう
		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 しめじ	じゃがいも	コンソメ しお こしょう しょうゆ
		むぎごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		むぎごはん	
14	木	とうふのごもくに	とうふ ぶたにく いか	にんじん たまねぎ しいたけ チンゲンサイ	あぶら さとう かたくりこ	さけ しょうゆ しお こしょう
		もやしのちゅうかサラダ	ちくわ	もやし きゅうり にんじん	さとう ごまあぶら ごま	しょうゆ
		チャーハン アシドミルク	アシドミルク やきぶた たまご	にんじん たまねぎ ねぎ	むぎごはん あぶら	しお こしょう しょうゆ
15	金	だいこんサラダ		だいこん きゅうり コーン にんじん	ごまあぶら さとう	す しょうゆ しお
		クリームシチュースープ	ハム ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん コーン こまつな	あぶら	しお こしょう コンソメ
		むぎごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		むぎごはん	
18	月	ポークチャップ	ぶたにく ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん にんにく しょうが しねじ にんじん ピーマン	あぶら さとう	ケチャップ ウスターソース
		かきたまじる	たまご	たまねぎ にんじん ねぎ	かたくりこ	けずりぶし しお しょうゆ
		むぎごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		むぎごはん	
19	火	とうふのでんがく	とうふ みそ		さとう ごま	みりん
		とりだんごじる	とりにく たまご	しょうが たまねぎ にんじん はくさい こまつな	かたくりこ	しお けずりぶし しょうゆ
		こくとうパン ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		パン	
20	水	ポークビーンズ	ぶたにく だいず	にんじん たまねぎ	じゃがいも さとう かたくりこ	コンソメ ケチャップ ウスターソース
		コールスローサラダ		キャベツ コーン きゅうり にんじん	マヨネーズ さとう	す 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	
21	木	かつおのあますあえ	かつお	しょうが こんにゃく ねぎ	かたくりこ さとう あぶら	す しょうゆ みりん
		さわにわん	ぶたにく	ごぼう だいこん ねぎ にんじん	かたくりこ	しょうゆ しお さけ 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	
22	金	とりにくとやさいのにももの	とりにく	たまねぎ にんじん しいたけ こんにゃく	じゃがいも さとう	さけ しょうゆ みりん けずりぶし
		のりすあえ	のり ツナ	ほうれんそう キャベツ にんじん きゅうり コーン	さとう ごま	しょうゆ す
		むぎごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		むぎごはん	
25	月	とりポテトあげ	とりにく	コーン レモンかじゅう	じゃがいも あぶら さとう かたくりこ	しょうゆ みりん さ け
		ごもくじる	あぶらあげ	ごぼう だいこん ねぎ にんじん こんにゃく		しお こしょう 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	
26	火	ひじきそぼろ	とりにく ひじき	にんじん れんこん ほししいたけ きぬさや	むぎごはん あぶら さとう	す しょうゆ しお みりん
		ぶたじる	ぶたにく あぶらあげ みそ	にんじん ねぎ しょうが だいこん にんじん キャベツ	あぶら さとう	しょうゆ さけ
		コッペパン ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		パン	
27	水	やきそば	ぶたにく いか	たまねぎ にんじん ピーマン キャベツ	やきそばめん あぶら	しお こしょう ウスターソース
		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	ちゅうかだし しお こしょう しょうゆ
		むぎごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		むぎごはん	
28	木	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 さとう あぶら	しょうゆ みりん けずりぶし
		ごますあえ	ちくわ	キャベツ にんじん きゅうり コーン	さとう ごま ごまあぶら	しょうゆ す
		むぎごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		むぎごはん	
29	金	さばのしおやき	さば ぶたにく	にんじん さやいんげん	じゃがいも さとう あぶら	しお しょうゆ みりん
		じゃがいものきんぴら				
		けんちんじる	とうふ	こんにゃく にんじん ねぎ だいこん ごぼう		けずりぶし さけ しょうゆ