

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 月	むぎごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		むぎごはん		
	ぶたにくとビーフンのいためもの	ぶたにく	しょうが にんにく たまねぎ にんじん キャベツ	ビーフン あぶら ごまあぶら	さけ ウスターソース しょうゆ とりがらだし	
	やさいスープ	ベーコン	たまねぎ にんじん はくさい こまつな	ごまあぶら	しょうゆ ちゅうかだし	
2 火	むぎごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		むぎごはん		
	だいこんのかんこくふうに ごまだれサラダ	とりにく あつあげ ツナ	だいこん にんじん ねぎ こんにゃく キャベツ もやし にんじん きゅうり	さとう ごまあぶら ごま ごまあぶら	しょうゆ とりがらだし コチュジャン す しょうゆ	
3 水	コッペパン ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		パン		
	イタリانسパゲティ コーンサラダ	ウインナー	ピーマン たまねぎ しめじ トマト にんにく キャベツ もやし にんじん コーン	スパゲティ あぶら さとう あぶら	しお ウスターソース コンソメ ケチャップ す しょうゆ	
4 木	<b>6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。よくかめる食品や、歯を作るカルシウムを多く含む食品を使った献立になっています！</b>					
	むぎごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		むぎごはん		
	こうやどうふのたまごとじ きりほしだいこんのごますあえ	こうやどうふ たまご ハム	にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ きりほしだいこん にんじん キャベツ きゅうり	さとう さとう ごま ごまあぶら	しお けずりぶし しょうゆ しょうゆ す	
5 金	むぎごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		むぎごはん		
	いわしのあげに こんぶあえ じゃがいものみそじる	いわし しおこんぶ わかめ あぶらあげ みそ	しょうが キャベツ たまねぎ にんじん ねぎ	かたくりこ あぶら ごま じゃがいも	しょうゆ みりん けずりぶし	
8 月	むぎごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		むぎごはん		
	とりにくのてりやき ごぼうサラダ やさいのとろみスープ	とりにく ハム	ごぼう にんじん キャベツ だいこん にんじん こまつな	さとう マヨネーズ かたくりこ ごまあぶら	しょうゆ みりん しお こしょう さけ ちゅうかだし しょうゆ しお	
9 火	むぎごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		むぎごはん		
	はっほうさい こざかなとだいすといものあげに	ぶたにく いか しらすほし だいす	たまねぎ にんじん はくさい しいたけ にんにく しょうが	かたくりこ あぶら ごまあぶら じゃがいも かたくりこ あぶら さとう ごま	さけ しお ちゅうかだし しょうゆ こしょう しょうゆ みりん	
10 水	こめこいりパン ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		パン		
	ミートグラタン キャベツのクリームスープ	ぶたにく チーズ ハム ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん トマトピューレ たまねぎ にんじん キャベツ	じゃがいも マカロニ あぶら こむぎこ パター あぶら	しお ウスターソース コンソメ ケチャップ コンソメ しお こしょう	
11 木	むぎごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		むぎごはん		
	ぶたにくとやさいのにももの ひじきサラダ	ぶたにく あつあげ ひじき ハム	だいこん たまねぎ しいたけ こんにゃく にんじん キャベツ にんじん きゅうり	さとう さとう ごま ごまあぶら	けずりぶし みりん しょうゆ さけ す しょうゆ	
12 金	むぎごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		むぎごはん		
	すすきのムニエル ほうれんそうのソテー	すすき ほうれんそう コーン	レモンかじゅう ほうれんそう コーン	こむぎこ パター あぶら	しお こしょう しお こしょう	
	ごもくにまめ	とりにく だいす	ごぼう にんじん こんにゃく しいたけ	さとう	さけ けずりぶし しょうゆ	
15 月	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 だいこんサラダ	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 だいこん きゅうり コーン にんじん	さとう かたくりこ あぶら ごまあぶら あぶら さとう ごまあぶら	さけ しょうゆ ちゅうかだし す しお しょうゆ	
16 火	わかめごはん ぎゅうにゅう	わかめ ぎゅうにゅう		むぎごはん		
	ちくわのチーズやき とりごぼうじる	ちくわ チーズ ベーコン とりにく	たまねぎ パセリ ごぼう にんじん だいこん ねぎ	マヨネーズ	しお けずりぶし さけ しょうゆ みりん	
17 水	コッペパン ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		パン		
	さかなフライ ゆでやさい オニオンスープ	メルルーサ たまご ベーコン	キャベツ コーン たまねぎ にんじん パセリ	こむぎこ パンこ あぶら あぶら	ウスターソース しお こしょう しお こしょう とりがらだし	
18 木	<b>【鶏ちゃん】…岐阜県の郷土料理です。</b>					
	むぎごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		むぎごはん		
19 金	Hいちゃん たまごスープ	とりにく みそ たまご	キャベツ にんにく たまねぎ ピーマン こんにゃく たまねぎ にんじん しめじ ねぎ	あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ	さけ しょうゆ コチュジャン ちゅうかだし しょうゆ 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		
22 月	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 おかかあえ	とりにく たまご かつおぶし	たまねぎ にんじん ねぎ キャベツ えのきたけ こまつな	さとう さとう	さけ けずりぶし しょうゆ みりん しょうゆ	
23 火	むぎごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		むぎごはん		
	ぶたにくのブルコギいため どうふスープ	ぶたにく みそ どうふ	にんにく たまねぎ にんじん もやし たまねぎ にんじん チンゲンサイ	あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ ごまあぶら	さけ しょうゆ トウバンジャン しょうゆ ちゅうかだし	
24 水	ピザトースト ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ベーコン チーズ	たまねぎ にんにく コーン ピーマン	パン あぶら	ケチャップ	
	コーンクリームスープ メロン	ハム ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん キャベツ コーン パセリ メロン		しお こしょう コンソメ	
25 木	むぎごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		むぎごはん		
	ツナじゃが ごもくごまあえ	ツナ ちくわ	たまねぎ にんじん しらたき こまつな キャベツ にんじん えのきたけ	じゃがいも あぶら さとう さとう ごま	けずりぶし さけ しょうゆ みりん しょうゆ	
26 金	むぎごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		むぎごはん		
	ヤンニョムチキン だいこんのナムル	とりにく	にんにく だいこん きゅうり	かたくりこ あぶら ごま ごまあぶら	コチュジャン こしょう しお さけ ケチャップ しお こしょう とりがらだし	
29 月	むぎごはん(げんりょう) ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		むぎごはん		
	カレーうどん ごまじゃこあえ	ぶたにく あぶらあげ わかめ しらすほし	たまねぎ にんじん ねぎ キャベツ にんじん きゅうり	うどん かたくりこ さとう あぶら さとう ごま	けずりぶし しょうゆ カレールウ しょうゆ しお す	
30 火	むぎごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		むぎごはん		
	ヒビンバ ちゅうかスープ	ぶたにく たまご ベーコン	ほうれんそう にんにく もやし きりほしだいこん たまねぎ にんじん こまつな	あぶら ごまあぶら さとう ごま ごまあぶら	しお トウバンジャン みりん しょうゆ ちゅうかだし しょうゆ	