

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	木	むぎごはん ぎゅうにゅう あじフライ みそしる キャベツときゅうりのあえもの	ぎゅうにゅう あじ あぶらあげ みそ たまご	キャベツ きゅうり たまねぎ ねぎ えのきたけ	むぎごはん こむぎこ パンこ あぶら	しお こしょう けずりびし
2	金	むぎごはん ぎゅうにゅう マーボー豆腐 もやしナムル	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく わかめ みそ	たまねぎ にんじん ねぎ しょうが にんにく もやし きゅうり	むぎごはん さとう かたくりこ あぶら ごまあぶら	しょうゆ さけ ちゅうかだし しお トウバンジャン
5	月	むぎごはん ぎゅうにゅう にくじゃが きりぼしだいこんのごますあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく	たまねぎ にんじん キャベツ さやいんげん しらたき きりぼしだいこん こまつな	むぎごはん じゃがいも さとう ごま あぶら ごまあぶら	しょうゆ みりん けずりびし す
6	火	むぎごはん ぎゅうにゅう いり豆腐 ごまじゃこあえ	ぎゅうにゅう とりにく たまご しらすぼし わかめ ちくわ とうふ	こんにゃく にんじん ねぎ キャベツ きゅうり たまねぎ	むぎごはん さとう ごま あぶら	さけ しょうゆ す けずりびし しお
サミットに参加する7カ国の料理を給食風にアレンジします。今回は「イギリス」です 						
7	水	しょくパン アシドミルク フィッシュアンドチップス クリームスープ	アシドミルク たら ハム ぎゅうにゅう たまご	たまねぎ にんじん こまつな コーン	しょくパン こむぎこ じゃがいも あぶら	しお こしょう コンソメ
8	木	チキンライス ぎゅうにゅう かみかみサラダ コンソメスープ	ぎゅうにゅう とりにく ハム ベーコン さきいか	たまねぎ にんじん ピーマン きゅうり コーン キャベツ ごぼう もやし	むぎごはん マヨネーズ	ケチャップ しお こしょう コンソメ しょうゆ
9	金	むぎごはん ぎゅうにゅう ピビンバ わかめスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご わかめ とうふ	にんにく ほうれんそう きりぼしだいこん もやし たまねぎ ねぎ	むぎごはん さとう ごまあぶら ごま	トウバンジャン しお こしょう しょうゆ スープストック さけ ちゅうかだし みりん
12	月	むぎごはん ぎゅうにゅう とりポテトあげ ごもくじる	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ	コーン ごぼう だいこん にんじん こんにゃく ねぎ レモンじる	むぎごはん じゃがいも かたくりこ さとう あぶら	しお こしょう しょうゆ みりん けずりびし さけ
13	火	むぎごはん ぎゅうにゅう いかとやさいののもの わふうツナサラダ	ぎゅうにゅう あつあげ いか ツナ わかめ	だいこん こんにゃく にんじん たまねぎ ねぎ キャベツ きゅうり もやし	むぎごはん さとう ごまあぶら	みりん さけ しお す しょうゆ けずりびし
サミットに参加する7カ国の料理を給食風にアレンジします。今回は「フランス」です 						
14	水	こめこパン ぎゅうにゅう マカロニグラタン ポトフ	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ ウィナー	たまねぎ にんじん キャベツ トマトピューレ	こめこパン マカロニ あぶら じゃがいも	ケチャップ こしょう スープストック しお ウスターソース コンソメ
15	木	むぎごはん ぎゅうにゅう チキンチキンごぼう けんちんじる	ぎゅうにゅう とりにく とうふ	ごぼう にんじん こんにゃく だいこん ねぎ	むぎごはん かたくりこ さとう あぶら	さけ しお こしょう しょうゆ みりん けずりびし
サミットに参加する7カ国の料理を給食風にアレンジします。今回は「日本」です 						
16	金	むぎごはん ぎゅうにゅう さわらのてりやき ごまあえ みそしる	ぎゅうにゅう さわら あぶらあげ みそ アカモク	はくさい もやし たまねぎ にんじん ねぎ	むぎごはん じゃがいも さとう ごま	しょうゆ みりん さけ けずりびし
19	月	むぎごはん ぎゅうにゅう 手作りはるまき だいこんのナムル チンゲンサイのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく あらめ ベーコン	しいたけ にんじん だいこん きゅうり チンゲンサイ えのきたけ たまねぎ	むぎごはん あぶら はるまきのかわ ごまあぶら さとう	しょうゆ こしょう ちゅうかだし さけ とりがらだし しお スープストック
20	火	むぎごはん ぎゅうにゅう さかなのなんばんづけ だいこんのそぼろに	ぎゅうにゅう かつお とりにく あつあげ	しょうが たまねぎ ねぎ ピーマン にんじん だいこん こんにゃく	むぎごはん かたくりこ あぶら さとう	しお こしょう しょうゆ す みりん さけ けずりびし
21	水	ミルクパン ぎゅうにゅう やきそば たまごとコーンのスー プ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ たまご	キャベツ たまねぎ にんじん ピーマン こまつな コーン	ミルクパン ちゅうかめん あぶら	やきそばソース こしょう しょうゆ ちゅうかだし しお
22	木	むぎごはん ぎゅうにゅう チキンカレー フルーツポンチ	ぎゅうにゅう とりにく	たまねぎ にんじん もも パイン りんご	むぎごはん じゃがいも あぶら	カレールウ こしょう しお ケチャップ ウスターソース
23	金	むぎごはん ぎゅうにゅう ちくわのいそべあげ おかかあえ さわにわん	ぎゅうにゅう ちくわ あおのり たまご はなかつお ぶたにく	キャベツ こまつな ごぼう にんじん だいこん ねぎ	むぎごはん こむぎこ あぶら さとう かたくりこ	しょうゆ しお さけ けずりびし
26	月	ゆかりごはん ぎゅうにゅう こうや豆腐のたまごとじ ごますあえ	ぎゅうにゅう たまご こうや豆腐 ハム	しそ にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ キャベツ きゅうり	むぎごはん さとう ごま ごまあぶら	しお しょうゆ す けずりびし
27	火	むぎごはん ぎゅうにゅう くろだいのムニエル パイン あつあげとやさいののもの	ぎゅうにゅう くろだい あつあげ とりにく	レモンじる パイン だいこん こんにゃく ねぎ たまねぎ にんじん	むぎごはん こむぎこ バター さとう	しお こしょう さけ みりん しょうゆ けずりびし
28	水	あげパン ぎゅうにゅう とりにくとやさいのチーズやき キャベツのクリームスープ	ぎゅうにゅう きなこ とりにく チーズ ハム	かぼちゃ なす ピーマン トマト たまねぎ にんじん キャベツ	コッペパン さとう あぶら こむぎこ バター	コンソメ しお こしょう
29	木	むぎごはん ぎゅうにゅう はっぽうさい こさかなとだいのあげに	ぎゅうにゅう ぶたにく いか うずらたまご かたくちいわし だいのす	たけのこ たまねぎ にんじん はくさい しいたけ にんにく しょうが	むぎごはん かたくりこ ごまあぶら あぶら ごま さとう さつまいも	さけ しょうゆ しお ちゅうかだし こしょう みりん
30	金	むぎごはん ぎゅうにゅう ちくさやき あらめののもの	ぎゅうにゅう たまご とりにく ぶたにく あつあげ あらめ	きりぼしだいこん たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ こんにゃく	むぎごはん さとう あぶら	さけ しょうゆ しお みりん けずりびし