

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	ぎゅうにゅう		むぎごはん	
	さといもとりにくのにももの	とりにく	こんにゃく にんじん しいたけ れんこん	さといも さとう	みりん しょうゆ けずりぶし
	ごぼうサラダ	ハム	ごぼう にんじん キャベツ コーン	マヨネーズ さとう	しょうゆ みりん しお こしょう
2 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 おにまんじゅう	いわし ぎゅうにゅう	しょうが	かたくりこ さとう ごま あぶら さつまいも こむぎこ しらたまこ	しょうゆ みりん
	だいこんのみそしる	とうふ あぶらあげ みそ	だいこん にんじん ねぎ		けずりぶし
5 月	チャーハン ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう 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	しょうゆ こしょう しお ちゅうかだし
	いかとブロッコリーのサラダ	イカ	ブロッコリー キャベツ コーン	ごまドレッシング	
	ちゅうかスープ		こまつな にんじん だいこん しょうが	ごまあぶら かたくりこ	とりがら しょうゆ しお こしょう
6 火	むぎごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		むぎごはん	
	さばのたつたあげ こんぶあえ	さば こんぶ	しょうが はくさい こまつな	かたくりこ さとう ごま	しょうゆ さけ
	けんちんじる	とうふ	こんにゃく にんじん だいこん ねぎ ごぼう		しょうゆ けずりぶし さけ
7 水	こくとうパン ぎゅうにゅう とりにくのコーンフ레이크やき	ぎゅうにゅう とりにく		パン マヨネーズ コーンフ레이크	しお こしょう スープストック コンソメ しょうゆ 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	
	むぎごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		むぎごはん	
8 木	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 カレールウ あぶら	ウスターソース しお ケチャップ こしょう
	フルーツのヨーグルトあえ	ヨーグルト	もも パイン りんご バナナ		
	むぎごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		むぎごはん	
9 金	おやこに	とりにく たまご	たまねぎ にんじん ねぎ	さとう	さけ しょうゆ けずりぶし みりん
	なばなのごまあえ	あぶらあげ	はくさい なばな にんじん えのきたけ	さとう ごま	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	
13 火	むぎごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		むぎごはん	
	ビビンバ	ぶたにく たまご	にんにく きりぼしだいこん ほうれんそう	さとう ごま ごまあぶら	さけ しょうゆ しお みりん トウバンジャン
	しるビーフン		にんじん コーン こまつな たまねぎ しいたけ	ビーフン	しょうゆ とりがら
14 水	コッペパン チョコホイップ			パン さとう なまクリーム	ココア
	マカロニグラタン ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう とりにく チーズ	たまねぎ しめじ	バター こむぎこ あぶら マカロニ	コンソメ しお こしょう
	たまごいりコーンスープ	たまご	コーン たまねぎ こまつな にんじん	あぶら	ちゅうかだし しお しょうゆ こしょう
15 木	むぎごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		むぎごはん	
	さわらのカラフルやき	さわら	コーン にんじん ねぎ	マヨネーズ	さけ しお こしょう
	だいずのいそに	だいず ぶたにく あつあげ ひじき	にんじん こんにゃく ねぎ ごぼう	さとう	さけ しょうゆ みりん けずりぶし
16 金	てまきごはん (たまご・きゅうり) かもぎゅうのしぐれに とばのり ぎゅうにゅう	ぎゅうにく のり たまご	たまねぎ しょうが きゅうり	ごはん さとう あぶら	す しお しょうゆ さけ
	すましじる	わかめ とうふ	こまつな にんじん		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	
19 月	アカモクのかきあげ ゆでやさい	アカモク ちくわ たまご	ごぼう にんじん たまねぎ キャベツ	こむぎこ かたくりこ あぶら	しお
	あおさのみそしる	あおさ とうふ みそ	えのきたけ ねぎ		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	
20 火	さんまのひもの みかん	さんま	みかん		
	とりだんごスープ	とりにく たまご	しょうが たまねぎ コーン にんじん はくさい	かたくりこ	しょうゆ コンソメ 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 水	バターロール ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		パン	
	イタリアンスパゲティ	ウインナー	たまねぎ しめじ にんにく トマト ピーマン	スパゲティ あぶら	しお ウスターソース ケチャップ こしょう コンソメ
	たまごとコーンのスープ	たまご	コーン たまねぎ にんじん こまつな	あぶら	ちゅうかだし しお しょうゆ こしょう
22 木	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	ぶたにく イカ うすらたまご	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	ごまあぶら かたくりこ あぶら	さけ ちゅうかだし しょうゆ こしょう しお
	あおのりポテトビーンズ	あおのり だいず		じゃがいも あぶら かたくりこ	しお
26 月	むぎごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		むぎごはん	
	ツナそぼろ	ツナ たまご	しょうが たまねぎ にんじん しいたけ さやいんげん	あぶら さとう	さけ しょうゆ しお
	さつまじる	わかめ あぶらあげ みそ	にんじん だいこん ねぎ	さつまいも	けずりぶし
27 火	むぎごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		むぎごはん	
	すきやきふうに	ぶたにく やきとうふ	たまねぎ しらたき ねぎ しいたけ にんじん はくさい	さとう あぶら	さけ しょうゆ みりん けずりぶし
	ごまじゃこあえ	しらすぼし わかめ	キャベツ にんじん きゅうり	ごま さとう あぶら	しょうゆ しお す
28 水	ミルクパン ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		パン	
	ピザポテトやき	ウインナー チーズ	コーン たまねぎ ピーマン しめじ	あぶら じゃがいも	ケチャップ しお こしょう
	キャベツのクリームスープ	ぎゅうにゅう ハム	たまねぎ にんじん キャベツ	こむぎこ バター	コンソメ しお こしょう
29 木	むぎごはん アシドミルク	アシドミルク		むぎごはん	
	マーボーどうふ	ぶたにく とうふ みそ	たまねぎ にんじん ねぎ しょうが にんにく	さとう かたくりこ あぶら ごまあぶら	しょうゆ ちゅうかだし トウバンジャン さけ
	バンサンスー	たまご	きゅうり キャベツ にんじん	はるさめ さとう ごま ごまあぶら	す しお しょうゆ