



予定献立表

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	
3	月	文化の日					
4	火	むぎ 麦ごはん 牛乳 ドライカレー あったか白菜スープ	ぎゅうにゅう とりにく だいす ベーコン	たまねぎ しょうが にんにく にんじん えだまめ たまねぎ にんじん はくさい ねぎ しょうが	むぎごはん あぶら こむぎこ さとう ごまあぶら かたくりこ	ワイン カレーー ケチャップ しお こしょう とりがらだし しょうゆ ウスターソース とりがらだし しょうゆ さけ	
5	水	コッペパン 牛乳 チキンとコーンのシチュー サウザンドレッシングサラダ	ぎゅうにゅう とリにく ぎゅうにゅう	セロリー にんじん たまねぎ ほうれんそう とうもろこし キャベツ にんじん きゅうり	コッペパン じゃがいも あぶら こむぎこ バター なまクリーム サウザンドレッシング	ワイン とりがらだし しお こしょう しお こしょう	
6	木	むぎ 麦ごはん 牛乳 八宝菜 れんこんとさつまいものチップス	ぎゅうにゅう ぶたにく いか えび れんこん	にんじん たまねぎ はくさい チンゲンサイ たけのこ しいたけ にんにく しょうが れんこん	むぎごはん さとう あぶら ごまあぶら かたくりこ さつまいも あぶら	さけ しょうゆ とりがらだし しお こしょう しお	
7	金	むぎ 麦ごはん 牛乳 とりの香味焼き ゆでキャベツ かきたま汁	ぎゅうにゅう とりにく みそ キャベツ とうふ たまご	しょうが にんにく キヤベツ たまねぎ にんじん みずな	むぎごはん さとう ごま かたくりこ	さけ トウバンジャン しょうゆ みりん しお しょうゆ あつけずり だしこんぶ しお	
10	月	むぎ 麦ごはん 牛乳 チキンとポテトのレモンあげ はるさめ 春雨スープ	ぎゅうにゅう とりにく にんじん たまねぎ はくさい こまつな じいだけ	レモンかじゅう にんじん たまねぎ はくさい こまつな じいだけ	むぎごはん じゃがいも かたくりこ こむぎこ さとう あぶら はるさめ	さけ しょうゆ あつけずり さけ しお こしょう しょうゆ みりん とりがらだし しょうゆ しお こしょう	
11	火	11月11日は「かけひ」です。11を漢字で書いて縦に並べると豚の右側のつくり(圭)になります(*^-^*)					
11	火	むぎ 麦ごはん 牛乳 鮭の塩焼き ゆで野菜 のっつい汁	ぎゅうにゅう さけ やさい あぶらあげ		むぎごはん		
12	水	こがたこめ 小型米粉入りパン 牛乳 にく 肉しゅうまい (幼1こ、小2こ、中3こ) ちゃんぽん麺	ぎゅうにゅう ぶたにく	キャベツ とうもろこし だいこん にんじん ごぼう こんにゃく ねぎ	こめこいりパン 肉しゅうまい ちゅうかめん あぶら さとう かたくりこ	さけ とりがらだし しょうゆ しお こしょう	
13	木	むぎ 麦ごはん 牛乳 マーボー豆腐 もやしのナムル	ぎゅうにゅう とりにく とうふ みそ	にんにく しょうが はくさい たけのこ にんじん もやし	むぎごはん あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ さとう ごまあぶら ごま	しょうゆ さけ とりがらだし テンメンジャン トウバンジャン しょうゆ す しお	
14	金	むぎ 麦ごはん 牛乳 ぶたにくのすき焼き風煮 わかめのみぞ汁	ぎゅうにゅう ぶたにく やきどうふ わかめ あぶらあげ みそ	にんじん はくさい しろねぎ しらたき ごぼう たまねぎ にんじん えのきたけ	むぎごはん さとう あぶら あつけずり		
17	月	むぎ 麦ごはん 牛乳 おやこに 親子煮 のりずあえ	ぎゅうにゅう とりにく たまご ツナ のり	たまねぎ にんじん しいたけ さやいんげん はくさい にんじん こまつな	むぎごはん あぶら じゃがいも さとう さとう	さけ しょうゆ みりん あつけずり しょうゆ す	
18	火	むぎ 麦ごはん 牛乳 ブルコギ ちゅうか 中華スープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん にら もやし にんじん チンゲンサイ	むぎごはん あぶら さとう ごまあぶら ごまあぶら	さけ しょうゆ コチュジャン とりがらだし しお こしょう とりがらだし しょうゆ	
19	水	コッペパン アンドミルク かつおと大豆のケチャップがらめ キャベツスープ	アンドミルク かつお だいす	しょうが キャベツ にんじん こまつな しめじ	コッペパン かたくりこ こむぎこ さとう あぶら あつけずり	さけ ケチャップ ウスターソース しょうゆ しお こしょう とりがらだし	
20	木	むぎ 麦ごはん 牛乳 チキンカレー ふくじんづけ りんご入りフルーツカクテル	ぎゅうにゅう とりにく ふくじんづけ りんご入りフルーツカクテル	しょうが にんにく セロリー たまねぎ にんじん りんごピューレ トマトピューレ ふくじんづけ みかん もも パイン りんご	むぎごはん じやがいも こむぎこ あぶら カクテルゼリー	ワイン カレーー ケチャップ ローリエ とりがらだし オールスパイス ウスターソース しょうゆ しお こしょう	
21	金	11月24日(いいにほんしょくの日)が近いので、和食の基本「だし」を使ったメニューです。種類でもおいしいだしがどれますが、今日はかつおとこんぶでさらにだしのうま味アップ!	ひじき入り五目ごはん 牛乳 ごまあえ なるとのすまし汁	とりにく ひじき あぶらあげ ぎゅうにゅう もやし にんじん ほうれんそう なると とうふ	にんじん こんにゃく たけのこ しめじ さとう ごま はくさい にんじん ねぎ	むぎごはん さとう さとう ごま むぎごはん	さけ しょうゆ みりん あつけずり だしこんぶ しょうゆ しお こしょう とりがらだし しょうゆ しお あつけずり だしこんぶ
24	月	勤労感謝の日の振替/霜降の日					
25	火	むぎ 麦ごはん 牛乳 肉じゃが 白菜のひたし	ぎゅうにゅう ぶたにく さつまあげ	たまねぎ にんじん しらたき さやいんげん はくさい にんじん こまつな	むぎごはん じやがいも あぶら さとう さとう	さけ しょうゆ しお みりん あつけずり さけ しょうゆ しお みりん あつけずり	
26	水	自分で食パンに具をはさんで食べるセルフツナサンドです。	セルフツナサンド (食パン、ツナサンドの具) 牛乳 ウインナーとマカロニのスープ	ツナ ぎゅうにゅう ウインナー	キャベツ にんじん きゅうり たまねぎ にんじん ほうれんそう とうもろこし	しょくパン マヨネーズ マカロニ	しお こしょう しお こしょう とりがらだし
27	木	むぎ 麦ごはん 牛乳 厚あげのそぼろ煮 せんべい汁	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ とりにく あぶらあげ	たまねぎ にんじん えだまめ はくさい にんじん こんにゃく えのきたけ しろねぎ ごぼう	むぎごはん あぶら さとう せんべい	さけ しょうゆ しお あつけずり だしこんぶ さけ しょうゆ あつけずり だしこんぶ	
28	金	むぎ 麦ごはん 牛乳 さばの竜田あげ ゆで野菜 さつまいものみぞ汁	ぎゅうにゅう さば とうふ みそ	しょうが キャベツ きゅうり だいこん にんじん ねぎ	むぎごはん かたくりこ こむぎこ あぶら さつまいも	さけ しょうゆ しお あつけずり	

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。

