



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
4	火	むぎごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		むぎごはん	
		にくどうふ	ぶたにく やきどうふ	たまねぎ しらたき はくさい しろねぎ ほししいたけ	さとう	さけ しょうゆ みりん けずりぶし
		だいこんサラダ	ハム	だいこん こまつな にんじん	あぶら ごまあぶら さとう	す しょうゆ しお
5	水	コッペパン 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	たまねぎ ピーマン しめじ コーン	じゃがいも あぶら	しお こしょう ケチャップ
		クリームスープ	ハム ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん キャベツ	バター こむぎこ	コンソメ しお こしょう
6	木	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	とりにく たまご	にんじん たまねぎ ねぎ	さとう	さけ 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	ごま ごまあぶら さとう	す しょうゆ
7	金	むぎごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		むぎごはん	
		あじのひものからあげ	あじ		かたくりこ あぶら	
		のっぺいじる	ぶたにく	にんじん だいこん ごぼう ねぎ	さといも かたくりこ	しょうゆ みりん けずりぶし
10	月	むぎごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		むぎごはん	
		すぶた	ぶたにく	たまねぎ にんじん ピーマン たけのこ	かたくりこ あぶら さとう	しょうゆ こしょう す ちゅうかだし さけ スープストック しお
		ちゅうかスープ		こまつな にんじん だいこん しょうが	かたくりこ ごまあぶら	しょうゆ こしょう とりがらだし しお
11	火	むぎごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		むぎごはん	
		あおさいりたまごやき	たまご あおさ	きりぼしだいこん にんじん たまねぎ ほししいたけ	さとう あぶら	しょうゆ
		だいすのいそに	だいす ひじき あぶらあげ	にんじん こんにゃく ごぼう ねぎ	さとう	しょうゆ みりん けずりぶし
12	水	ホットドッグ	ウインナー	キャベツ	パン さとう	ケチャップ こしょう ウスターソース しお
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		コーンチャウダー	ベーコン ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ コーン クリームコーン	じゃがいも あぶら	しお こしょう コンソメ
13	木	むぎごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		むぎごはん	
		さけのもみじやき	さけ	にんじん	マヨネーズ	さけ しお こしょう
		ぶたじる	ぶたにく とうふ みそ	だいこん にんじん もやし ねぎ		けずりぶし
14	金	むぎごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		むぎごはん	
		さつまいもカレー	とりにく ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん	さつまいも あぶら	カレールウ こしょう ケチャップ しお ウスターソース
		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		
17	月	ごもくごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう とりにく	にんじん ごぼう こんにゃく	むぎごはん さとう	しょうゆ さけ しお けずりぶし
		ちくわのいそべあげ	ちくわ たまご あおさ		こむぎこ あぶら	
		かきたまじる	たまご	えのきたけ たまねぎ こまつな にんじん	かたくりこ	しょうゆ しお けずりぶし
18	火	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	とうふ ぶたにく 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	ちゅうかだし しょうゆ トウバンジャン さけ
		ハンサンスー	ハム	きゅうり キャベツ にんじん	はるさめ さとう ごまあぶら ごま	しお しょうゆ す
19	水	コッペパン ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		パン	
		ふゆやさいのクリームに	とりにく ぎゅうにゅう	コーン はくさい にんじん たまねぎ ブロッコリー	バター こむぎこ	スープストック コンソメ
		かみかみサラダ	さきいか やきぶた	ごぼう キャベツ きゅうり にんじん	マヨネーズ	しょうゆ
20	木	むぎごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		むぎごはん	
		さばのしょうがに	さば	しょうが	さとう	しょうゆ みりん さけ
		どさんこじる	みそ	もやし にんじん コーン キャベツ ねぎ	バター じゃがいも	けずりぶし
21	金	むぎごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		むぎごはん	
		カレーうどん	ぶたにく あぶらあげ	たまねぎ にんじん ねぎ	うどん かたくりこ さとう	しょうゆ カレールウ けずりぶし
		ごまじゃこあえ	しらすぼし わかめ	もやし にんじん きゅうり	さとう ごま あぶら	す しょうゆ しお
25	火	むぎごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		むぎごはん	
		てづくりしゅうまい ナムル	ぶたにく	たまねぎ ねぎ しょうが もやし きゅうり	しゅうまいのかわ ごまあぶら ごま	さけ しょうゆ しお こしょう す
		たまごととうふのスープ	とうふ ベーコン たまご	チンゲンサイ にんじん	はるさめ かたくりこ ごまあぶら	しょうゆ さけ しお こしょう ちゅうかだし
26	水	フレンチトースト ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		パン バター さとう	パニラエッセンス
		ポトフ	とりにく	たまねぎ にんじん キャベツ	じゃがいも	コンソメ こしょう スープストック しお
		みかん		みかん		
27	木	むぎごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		むぎごはん	
		かつおとだいすのケチャップあえ	だいす かつお	しょうが	さとう ごま あぶら かたくりこ	ケチャップ しょうゆ ウスターソース さけ
		やさいのとろみスープ	ハム	もやし はくさい にんじん ねぎ コーン	かたくりこ	ちゅうかだし しお しょうゆ
28	金	むぎごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		むぎごはん	
		とりにくのみそやき ごまあえ	とりにく みそ あぶらあげ	たまねぎ にんにく キャベツ にんじん	さとう ごま	しょうゆ さけ す トウバンジャン みりん
		すましじる	わかめ とうふ	みずな えのきたけ ねぎ		しょうゆ しお けずりぶし