



日	献立名 ※牛乳は毎日つきます	体をつくるもとになる (赤の食品)	体の調子を整えるもとになる (緑の食品)	エネルギーのもとになる (黄色の食品)	
3 (月)	コッペパン			コッペパン	
	ミネストローネ	ベーコン チーズ	キャベツ にんじん たまねぎ パセリ トマト にんにく	おおむぎ さとう	
	ハーブチキン	とり肉	にんにく	オリーブ油	
	ジャーマンポテト	ベーコン チーズ	たまねぎ パセリ	じゃがいも 油	
	りんごジャム		りんご	水あめ	
4 (火)	ごはん	脱脂粉乳		こめ	
	せんべいじる	とり肉	はくさい にんじん ごぼう ぶなしめじ しいたけ ねぎ	せんべい	
	さばのピリからやき	さば		さとう	
	ふきのあぶらいため	ぶた肉 さつまあげ	ふき にんじん	さとう 油	
5 (水)	ごはん	脱脂粉乳		こめ	
	じゃがもちだんごスープ	とり肉	ねぎ たまねぎ はくさい にんじん	じゃがいも	
	かぼちゃひきにくフライ	ぶた肉	かぼちゃ たまねぎ	油 さとう パン粉 でんぷん 小麦粉	
	とうふのちゅうかに	とうふ	にんじん チンゲンサイ にんにく	でんぷん 油	
6 (木)	ナポリタン	ベーコン	トマト にんにく たまねぎ にんじん ピーマン	スパゲッティ 油 さとう	
	メンチカツ	ぶた肉 とり肉	たまねぎ	パン粉 小麦粉 さとう	
	りんごゼリー		りんご	さとう 水あめ	
7 (金)	★ たなばた ★ ★ きゅうしやく ★ ★ たなばた ★ ★ きゅうしやく ★ ★ たなばた ★ ★ きゅうしやく ★	とりごはん	とり肉	にんじん ごぼう しいたけ	こめ しらたき さとう 油
	そうめんじる	とり肉 あぶらあげ	にんじん オクラ たまねぎ	そうめん	
	ほしのコロツケ	とり肉 ぶた肉	たまねぎ	じゃがいも 油 パン粉 小麦粉	
	たなばたフルーツ		みかん パイン もも	さとう	
10 (月)	あげパン			コッペパン 油 さとう	
	はくさいのミルクスープ	とり肉 牛乳 脱脂粉乳	たまねぎ はくさい にんじん ブロッコリー ぶなしめじ	油 小麦粉	
	キャベツのオリーブオイルいため		キャベツ にんにく	オリーブ油	
	オレンジ (2こ)		オレンジ		
	ヘビーチーズ(中高のみ)	チーズ			
11 (火)	ごはん	脱脂粉乳		こめ	
	ながいものぶたじる	とうふ ぶた肉 みそ	にんじん ごぼう ねぎ しょうが	ながいも つきこんやく	
	たらのさいきょうやき	たら みそ			
	はくさいのたまごとし	鶏卵 とり肉	はくさい にんじん たけのこ しいたけ	はるさめ 油 さとう	
12 (水)	ごはん	脱脂粉乳		こめ	
	あさりスープ	あさり とうふ	にら ねぎ はくさい えのきたけ	ごま ごま油	
	はるまき	ぶた肉	キャベツ にんじん たまねぎ	油 小麦粉 はるさめ でんぷん	
	ホイコーロー	ぶた肉 みそ	しょうが にんにく キャベツ にんじん たけのこ ピーマン たまねぎ	油 さとう	



# こんたてひょう



日	献立名 ※牛乳は毎日つきます	体をつくるもとになる (赤の食品)	体の調子を整えるもとになる (緑の食品)	エネルギーのもとになる (黄色の食品)
13 (木)	ごはん	脱脂粉乳		こめ
	すきやき	とうふ ぶた肉 ちくわ	たまねぎ にんじん ねぎ えのきたけ ほうれんそう	焼ふ はるさめ さとう
	とうふハンバーグ	とうふ とり肉 おから	たまねぎ にんじん	さとう でんぷん 油
	エンリッチミニトマト		ミニトマト	
14 (金)	にらキムチラーメン	ぶた肉 大豆 みそ	にら もやし にんじん ねぎ コーン だいこん きくらげ たけのこ しょうが にんにく はくさい	ラーメン 油
	ぎょうざ (2こ)	ぶた肉	キャベツ たまねぎ にら	油 小麦粉 でんぷん
	ヨーグルト	ヨーグルト		
18 (火)	コッペパン			コッペパン
	いんげんまめのスープ	いんげん豆 白花豆 とり肉	たまねぎ にんじん コーン パセリ	じゃがいも
	ベストサンド	ソーセージ チーズ		油 パン粉 小麦粉
	マカロニケチャップいため	ぶた肉	ピーマン ぶなしめじ トマト	マカロニ 油
19 (水)	ぶたすきどん	脱脂粉乳 ぶた肉	切干大根 たまねぎ	こめ しらたき さとう ごま 油
	かぶのみそしる	あぶらあげ とうふ みそ	かぶ こまつな	
	グレープフルーツ		グレープフルーツ	
20 (木)	ごはん	脱脂粉乳		こめ
	なすのみそしる	あぶらあげ みそ	なす ねぎ	ごま油
	ぶりのしおこうじやき	ぶり		
	かぼちゃのそぼろに	とり肉 大豆	かぼちゃ しょうが	さとう でんぷん 油
21 (金)	ぶたにらパスタ	ぶた肉	たまねぎ にら にんじん しいたけ にんにく	スパゲッティ バター
	とうふナゲット (2こ)	とうふ すりみ 豆乳	たまねぎ	油 さとう 小麦粉 でんぷん
	ヨーグルト	ヨーグルト		
24 (月)	ポークカレー	ぶた肉 脱脂粉乳 牛乳	にんじん たまねぎ ブルーン しょうが にんにく	こめ じゃがいも 小麦粉 バター
	すいか		すいか	
	ベビーチーズ	チーズ		
25 (火)	ごはん	脱脂粉乳		こめ
	ふのりのみそしる	とうふ あぶらあげ みそ ふのり	ねぎ	じゃがいも
	ぶりのてりやき	ぶり みそ		さとう 水あめ
	きんぴらごぼう		ごぼう にんじん	つきこんやく 油 さとう ごま油 ごま
26 (水)	ごはん	脱脂粉乳		こめ
	はるさめスープ	ぶた肉	にんじん しいたけ えのきたけ はくさい しょうが	はるさめ ごま油
	チーズダッカルビ	とり肉 チーズ	しょうが にんにく キャベツ たまねぎ にら	ごま油
	バナナ		バナナ	