

日	曜	献立名	主な材料とその働き					
			赤 体をつくる		緑 体の調子を整える		黄 体を動かすエネルギーになる	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群
			魚・肉・卵・大豆・大豆製品	牛乳・乳製品・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ	米・パン・めん・いも・砂糖	油脂・種実
1	木	牛乳 ご飯		牛乳			ご飯	
		豚肉のデミソース煮	豚肉		こまつな	玉ねぎ エリンギ	じゃがいも	油 ハヤシルウ
		フレンチサラダ	ハム		にんじん	キャベツ		フレンチドレッシング
		豆乳コーンスープ	豆乳			コーン えだ豆		コーンクリームスープ
2	金	牛乳 ご飯		牛乳			ご飯	
		チキンの和風ソテー	鶏肉 ミックスビーンズ			玉ねぎ	じゃがいも	油
		なめたけ和え	まぐろ油づけ		にんじん	キャベツ なめたけ		
		みそ汁	油あげ みそ		青ねぎ	大根		
7	水	牛乳		牛乳				
		ミートスパゲッティ	豚肉		にんじん ピーマン トマト	玉ねぎ エリンギ	スパゲッティ さとう でんぷん	油
		ベーコンスープ	ベーコン ミックスビーンズ		こまつな			
8	木	牛乳 ご飯		牛乳			ご飯	
		タンドリーチキン	鶏肉	ヨーグルト	トマト			
		ベーコンと切干のソテー	ベーコン		こまつな	玉ねぎ キャベツ 切干大根		油
		コンソメスープ	大豆		にんじん		じゃがいも	
9	金	牛乳 ご飯		牛乳			ご飯	
		★宗田かつおのおかか煮	宗田かつおのおかか煮					
		ウインナーと玉子のソテー	ウインナー 卵		にんじん	玉ねぎ キャベツ もやし	さとう	油
		みそ汁	厚あげ みそ	わかめ		しめじ		
12	月	牛乳		牛乳				
		ご飯					ご飯	
		厚あげのピリ辛みそ煮	ささみ油づけ 厚あげ みそ		にんじん	キャベツ 玉ねぎ		ごま油
		中華スープ	とうふ			白ねぎ たけのこ		
13	火	牛乳 ご飯		牛乳			ご飯	
		★さばのゆずみそ煮	さばのゆずみそ煮					
		じゃがソテー	ささみ油づけ		にんじん こまつな	玉ねぎ	じゃがいも さとう	油
		なめこ汁	とうふ みそ		青ねぎ	なめこ		
14	水	牛乳		牛乳				
		ドライカレー	ささみ油づけ		にんじん ピーマン	玉ねぎ エリンギ コーン	ご飯	油
		★肉団子スープ	ミートボール ミックスビーンズ		こまつな			
15	木	牛乳		牛乳				
		五目中華丼	豚肉		にんじん ブロッコリー	キャベツ 玉ねぎ	ご飯 でんぷん	ごま油
		ハムのスープ	ハム		ほうれん草	えのきたけ		
16	金	牛乳		牛乳				
		ご飯					ご飯	
		チキンとキャベツのみぞれ煮	鶏肉		にんじん	玉ねぎ キャベツ えだ豆 コーン	さとう でんぷん	油 おろしみぞれあん
		みそ汁	油あげ みそ			こんにゃく ごぼう		
19	月	牛乳 ご飯		牛乳			ご飯	
		あじのしょうが焼き	あじ			しょうが		
		★がんもの和風煮	がんもどき		にんじん	こんにゃく 大根 白ねぎ		
		みそ汁	厚あげ みそ	わかめ		キャベツ		
20	火	牛乳		牛乳				
		高菜チャーハン	鶏肉		にんじん	玉ねぎ 高菜づけ コーン	ご飯	ごま油
		★しそ米粉ぎょうざ	しそ米粉ぎょうざ					
		チンゲンサイのスープ	とうふ		チンゲンサイ 青ねぎ			
21	水	牛乳		牛乳				
		★ミルメーク(コーヒー味)					ミルメーク(コーヒー味)	
		★ハンバーガー	ハンバーグ			キャベツ	サンドイッチパンズ	油
		大豆カレースープ	ウインナー ミックスビーンズ		トマト こまつな にんじん	玉ねぎ		油
22	木	牛乳 ご飯		牛乳			ご飯	
		チキンのガリマヨ炒め	鶏肉		にんじん ピーマン かぼちゃ	玉ねぎ キャベツ にんにく		油 マヨネーズ
		★おから米粉コロッケ	おから米粉コロッケ					油
		みそ汁	油あげ みそ	わかめ		大根		
23	金	牛乳		牛乳				
		ジャージャーめん	豚肉 みそ		にんじん こまつな	玉ねぎ 白ねぎ	ソフトめん さとう でんぷん	ごま油
		中華サラダ	ささみ油づけ			キャベツ コーン		中華ドレッシング
		★鶏団子スープ	チキンボール	わかめ		えだ豆		
26	月	牛乳		牛乳				
		ポバйкаレー	牛肉		ほうれん草	玉ねぎ	ご飯 じゃがいも	油 カレールウ
		ツナのスープ	まぐろ油づけ		にんじん	キャベツ		
		★プリン					プリン	
27	火	牛乳 ご飯		牛乳			ご飯	
		★ぶり竜田あげ	ぶり竜田あげ					油
		ささみのさっぱり炒め	ささみ油づけ		こまつな にんじん	キャベツ 玉ねぎ		油
		みそ汁	油あげ みそ			大根 白ねぎ		
28	水	牛乳		牛乳				
		くろロールパン					くろロールパン	
		チキンと豆のトマト煮込み	鶏肉 ミックスビーンズ		トマト	玉ねぎ しめじ コーン		油
		チーズサラダ	ベーコン	チーズ	にんじん	キャベツ		サウザンアイランドドレッシング
29	木	牛乳		牛乳				
		肉みそビビンバ	豚肉 みそ		にんじん こまつな	玉ねぎ もやし	ご飯 さとう	油 ごま油
		キャベツスープ	厚あげ	わかめ		キャベツ		
30	金	牛乳 ご飯		牛乳			ご飯	
		てりやきチキン	鶏肉					
		玉ねぎのジンジャーソテー	ウインナー		にんじん	キャベツ 玉ねぎ しょうが		油
		みそ汁	油あげ みそ			こんにゃく	じゃがいも	

1 都合により献立を変更する場合があります。

2 各料理の調味料やだし等については記載されていません。

3 献立名にある★は加工品を表しています。