

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	水	牛乳 ご飯		牛乳			米	
		★さばの銀紙焼き	さばの銀紙焼き					
		パンパンジーソテー	とり肉		にんじん	キャベツ 玉ねぎ 白ねぎ		ごま油 パンパンジードレッシング
		みそ汁	とうふ みそ		青ねぎ	ごぼう		
2	木	牛乳 九州風ラーメン		牛乳			中華めん	白湯ラーメンスープ
		・チャーシュー	ぶた肉				はちみつ	
		・高菜炒め			高菜づけ にんじん	きくらげ キャベツ もやし 玉ねぎ		ごま油
		・紅しょうが				紅しょうが		
3	金	牛乳		牛乳				
		ご飯					米	
		チキンとポテのピリ辛煮	とり肉		にんじん	玉ねぎ キャベツ	じゃがいも さとう	ごま油
		中華スープ	厚あげ		チンゲンサイ	えのきたけ		
6	月	牛乳 ご飯		牛乳			米	
		★肉団子と厚あげの和風炒め	ミートボール 厚あげ		にんじん	玉ねぎ キャベツ	でんぶん	油
		みそ汁	油あげ みそ			白ねぎ しめじ		
		★お月見デザート					お月見だいふく	
7	火	牛乳 ご飯		牛乳			米	
		★チキンカツの香味ソースがけ	チキンカツ					油 ユーリンチソース
		さつまいもソテー	ハム		にんじん	キャベツ 玉ねぎ	さつまいも	油
		みそ汁	油あげ みそ		こまつな	大根		
8	水	牛乳		牛乳				
		ドライカレー	とり肉		にんじん ピーマン 赤パプリカ	玉ねぎ エリンギ	米	油
		コンソメスープ	ベーコン			キャベツ えだ豆		
9	木	牛乳		牛乳				
		ご飯					米	
		チキンの広東炒め	とり肉 大豆		ほうれん草 にんじん	キャベツ 玉ねぎ	さとう	ごま油
		チンゲンサイのスープ	とうふ	わかめ	チンゲンサイ			
10	金	牛乳		牛乳				
		トマトハヤシ	ぶた肉		にんじん トマト	玉ねぎ	米	油 ハヤシルウ
		ハムのスープ	ハム		青ねぎ	キャベツ		
14	火	牛乳 ご飯		牛乳			米	
		たらのタルタル焼き	たら					タルタルソース
		★肉団子のごまソテー	チキンボール		にんじん	玉ねぎ キャベツ しめじ		ごま油 ごま
		みそ汁	とうふ みそ		青ねぎ		じゃがいも	
15	水	牛乳		牛乳				
		五目中華丼	ぶた肉		にんじん ほうれん草	玉ねぎ 白菜 しめじ	米 さとう でんぶん	ごま油
		とうふスープ	とうふ		水菜	ごぼう		
16	木	牛乳		牛乳				
		チリドッグ	ウインナー		にんじん ピーマン トマト	玉ねぎ	サンドロール さとう でんぶん	油
		フライドポテト					じゃがいも	油
		豆乳のコンスープ	豆乳			コーン		コーンクリームスープ
17	金	牛乳		牛乳				
		けんちんうどん	とり肉 油あげ		こまつな	こんにゃく 大根	白玉うどん さといも	ごま油
		豚肉の水菜炒め	ぶた肉		にんじん 水菜	玉ねぎ キャベツ	さとう	油
20	月	牛乳 ご飯		牛乳			米	
		★いわしのうめ煮	いわしのうめ煮					
		厚あげとなすのみぞれ炒め	厚あげ		にんじん	なす 大根 キャベツ	さとう	油 おろしみぞれあん
		★鶏団子汁	チキンボール みそ			ごぼう こんにゃく		
21	火	牛乳		牛乳				
		ご飯					米	
		豚バラ大根のみそ煮	ぶた肉 みそ		にんじん	大根 こんにゃく ごぼう	さとう	油
		鶏肉のすまし汁	とり肉 とうふ		青ねぎ			
22	水	牛乳		牛乳				
		ごろごろバターピラフ	とり肉 ミックスビーンズ		にんじん ピーマン	玉ねぎ エリンギ	米	油 バター
		ベーコンスープ	ベーコン		こまつな		じゃがいも	
23	木	牛乳 ご飯		牛乳			米	
		チキンのはちみつレモンソテー	とり肉		にんじん ブロッコリー	キャベツ 玉ねぎ (レモン)	はちみつ	油
		トマトスープ	大豆		こまつな トマト			
24	金	牛乳		牛乳				
		オムカレー	たまご ぶた肉		こまつな	玉ねぎ	米 じゃがいも	油 カレールウ
		ベジスープ			にんじん	コーン えだ豆		
27	月	牛乳		牛乳				
		ご飯					米	
		★肉団子ときのこの卵炒め	ミートボール		にんじん	しめじ えのきたけ キャベツ 玉ねぎ	でんぶん	ごま油
		わかめスープ	とうふ	わかめ		白ねぎ		
28	火	牛乳 ご飯		牛乳			米	
		チキンの赤ワイン焼き	とり肉					
		ウインナーのソテー	ウインナー		にんじん ピーマン	キャベツ 玉ねぎ		油
		ビーンズスープ	ミックスビーンズ			コーン エリンギ		
29	水	牛乳		牛乳				
		ご飯					米	
		豚肉と小松菜のクリーム煮	ぶた肉 豆乳		にんじん こまつな	しめじ	じゃがいも	油 ホワイトルウ
		ツナのイタリアンソテー	まぐろ油づけ			コーン キャベツ 玉ねぎ		油 イタリアンドレッシング
30	木	牛乳		牛乳				
		ご飯					米	
		チキンと玉ねぎの甘酢炒め	とり肉		にんじん	玉ねぎ キャベツ たけのこ	さとう でんぶん	油
		うずらスープ	うずらたまご		ほうれん草	えのきたけ		
31	金	牛乳		牛乳				
		りんごパン				(りんご)	りんごパン	
		豚肉のトマトソース煮	ぶた肉		トマト にんじん	玉ねぎ キャベツ	でんぶん	油
		コロコロスープ	ベーコン				じゃがいも さつまいも	

- 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。