



日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	その他		
1 金	マーボー豆腐丼	○	豚肉,赤みそ,豆腐	米,大麦,砂糖,でん粉	サラダ油,ごま油	にんじん,にら にんにく,しょうが,干ししいたけ,玉ねぎ,水煮たけのこ,長ねぎ	水,トウバンジャン,酒,スープ,しょうゆ,オイスターソース,一味唐辛子	
	春雨スープ		鶏肉	はるさめ	ごま油	にんじん,小松菜	キャバツ,長ねぎ 水,鳥がら,しょうが(スープ),酒,塩,こしょう,しょうゆ	
	果物						かんきつ類	
7 木	五目ごはん	○	鶏肉,油揚げ	米,大麦,砂糖	サラダ油	にんじん	ごぼう,干ししいたけ 水,酒,薄口しょうゆ,塩,しょうゆ	
	かつおの揚げ煮		かつお	でん粉,砂糖	大豆白絞油,白ごま		しょうが しょうゆ,酒,だし汁	
	若竹汁		かまぼこ	わかめ		小松菜	水煮たけのこ,長ねぎ 水,さば削り節(だし),昆布(だし),塩,薄口しょうゆ,みりん	
8 金	ねぎ塩豚丼	○	豚肉,豚肉	米,大麦,でん粉	ごま油,白すりごま	にんじん,にら にんにく,しょうが,長ねぎ,玉ねぎ,もやし,レモン	水,酒,塩,こしょう,スープ	
	カリカリ油揚げのおひたし		油揚げ			にんじん,小松菜	キャバツ だし汁,しょうゆ	
	利休汁		鶏肉,豆腐,白みそ,赤みそ	糸こんにゃく,じゃがいも	ごま油,白ねりごま	にんじん	ごぼう,だいこん 水,さば削り節(だし),トウバンジャン,しょうゆ	
11 月	えびチャーハン	○	焼き豚,えび,鶏卵	米,大麦	ごま油,サラダ油		しょうが,干ししいたけ,長ねぎ 水,しょうゆ,塩,酒,こしょう	
	揚げぎょうざ		豚肉,鶏肉	でん粉,ぎょうざの皮	大豆白絞油	にら	しょうが,キャバツ 塩,しょうゆ	
	マロニースープ		鶏肉	マロニー	ごま油	にんじん,小松菜	もやし,玉ねぎ,水煮たけのこ 水,鳥がら,しょうが(スープ),酒,塩,こしょう,しょうゆ	
12 火	ごはん	○		米,大麦			水	
	魚のピリ辛焼き		さば	砂糖			にんにく,しょうが,りんご,長ねぎ しょうゆ,酒,トウバンジャン	
	ごまあえ			砂糖	白ねりごま,白すりごま	にんじん,小松菜	キャバツ だし汁,しょうゆ	
	味噌汁		油揚げ,豆腐,白みそ,赤みそ				玉ねぎ,えのきたけ,長ねぎ 水,さば削り節(だし)	
13 水	焼きカレーパン	○	豚肉,大豆	マーガリンパン,小麦粉,パン粉	大豆白絞油,サラダ油	にんじん	玉ねぎ 塩,カレー粉,ケチャップ,中濃ソース,ウスターソース,水	
	キャバツとベーコンのスープ		ベーコン,豚肉		サラダ油	にんじん	しょうが,セロリー,玉ねぎ,キャバツ 水,鳥がら,ロリエ,白ワイン,しょうゆ,塩,こしょう,パセリ(乾)	
	マセドアンサラダ			じゃがいも,砂糖	サラダ油	にんじん	きゅうり,ホールコーン 酢,塩,こしょう	
14 木	スパゲティクリームソースかけ	○	ベーコン,鶏肉	牛乳,生クリーム,チーズ	スパゲッティ,小麦粉	オリーブ油,サラダ油,バター	にんにく,玉ねぎ,水煮マッシュルーム 白ワイン,水,鳥がら,塩,こしょう	
	玉ねぎドレッシングサラダ			砂糖	サラダ油	にんじん	キャバツ,きゅうり,玉ねぎ 酢,塩,からし	
	みかんゼリー		アガー	砂糖			オレングジュース 水,カップ	
15 金	ごはん	○		米,大麦			水	
	キャバツメンチカツ		豚肉,鶏肉,大豆	パン粉,小麦粉,パン粉	大豆白絞油		キャバツ,玉ねぎ 塩,こしょう,ナツメグ,水,中濃ソース 200ml	
	おひたし		かつお節			にんじん,小松菜	もやし しょうゆ,だし汁	
	みそけんちん汁		豆腐,白みそ,赤みそ	じゃがいも	ごま油	にんじん	ごぼう,だいこん,長ねぎ 水,さば削り節(だし)	
18 月	チキンライス	○	鶏肉	米,大麦	ソイレブール,サラダ油	にんじん,トマトピューレ	玉ねぎ,しめじ,トマトペースト パプリカ(粉),水,酒,ケチャップ,塩,こしょう	
	洋風卵焼き		ハム,鶏卵		サラダ油,マヨネーズ風(鶏卵不使用)	小松菜	玉ねぎ 塩,こしょう	
	キャバツとじゃがいものスープ		ベーコン	じゃがいも	サラダ油		キャバツ 水,鳥がら,しょうが(スープ),ロリエ,塩,こしょう,しょうゆ,パセリ(乾)	
19 火	ごはん	○		米,大麦			水	
	骨太ふりかけ		かつお節	ちりめんじゃこ,昆布	砂糖	白ごま		酢,みりん
	ししゃもの磯辺揚げ			小麦粉	大豆白絞油			水,塩
	豆豚汁		豚肉,大豆,白みそ,赤みそ	じゃがいも,こんにゃく	サラダ油	にんじん,小松菜	ごぼう,だいこん,長ねぎ 水,さば削り節(だし)	
20 水	チーズトースト	○	チーズ	食パン				
	ポークシチュー		豚肉,いんげんまめ	砂糖,じゃがいも,小麦粉	サラダ油,ソイレブール	にんじん,トマトピューレ	にんにく,玉ねぎ,水煮マッシュルーム 赤ワイン,こしょう,水,鳥がら,しょうが(スープ),ケチャップ,ウスターソース,しょうゆ,塩	
	コーンサラダ			砂糖	ごま油	にんじん	キャバツ,きゅうり,ホールコーン 酢,しょうゆ,からし	
21 木	五目うどん	○	豚肉,油揚げ,ちくわ	うどん(無塩)		にんじん,小松菜	干ししいたけ,玉ねぎ,長ねぎ 水,昆布(だし),さば削り節(だし),塩,しょうゆ,みりん	
	かき揚げ			小麦粉	マヨネーズ風(鶏卵不使用),大豆白絞油	にんじん	ホールコーン,玉ねぎ 水,塩	
	果物						かんきつ類	
22 金	ひじきごはん	○	豚肉,大豆,油揚げ	干ひじき	米,大麦,糸こんにゃく,砂糖	サラダ油	にんじん	干ししいたけ 水,塩,酒,しょうゆ,だし汁,みりん
	チキンチキンごぼう		鶏肉	でん粉,砂糖	大豆白絞油		しょうが,にんにく,ごぼう 酒,しょうゆ,みりん	
	みそ汁		豆腐,白みそ,赤みそ	じゃがいも	ごま油	にんじん,小松菜	だいこん,しめじ,長ねぎ 水,さば削り節(だし)	
25 月	カレーライス	○	豚肉	米,大麦,じゃがいも,小麦粉	サラダ油,ソイレブール	にんじん	にんにく,しょうが,玉ねぎ 水,カレー粉,赤ワイン,水,鳥がら,ロリエ,塩,こしょう,クローブ,ナツメグ,オールスパイス(粉),ターメリック,オイスターソース,チャツネ,ウスターソース,ケチャップ,しょうゆ	
	ささみ海藻サラダ		鶏肉	海藻ミックス	砂糖	ごま油	にんじん	キャバツ,しょうが 酒,しょうゆ,酢
	りんごゼリー		寒天	砂糖			りんごジュース 水,カップ	
26 火	ピザトースト	○	ハム	チーズ	食パン	サラダ油	ピーマン,トマトピューレ	にんにく,玉ねぎ 塩,こしょう,ケチャップ,中濃ソース
	かぶ入りポトフ		ベーコン,豚肉	じゃがいも	サラダ油	にんじん	セロリー,玉ねぎ,かぶ,キャバツ 水,鳥がら,しょうが(スープ),ロリエ,白ワイン,塩,こしょう	
	もやしのサラダ			砂糖	ごま油	にんじん	もやし,きゅうり 酢,しょうゆ,からし	
27 水	山菜おこわ	○	豚肉,油揚げ	米,もち米,砂糖	サラダ油	にんじん	水煮たけのこ,わらび(ゆで),干ししいたけ 水,酒,塩,しょうゆ,水,みりん	
	豆腐パールの甘酢あんかけ		鶏肉,すけとうだら,豆腐	干ひじき	でん粉,砂糖	サラダ油,大豆白絞油	にんじん	玉ねぎ 塩,こしょう,水,しょうゆ,酢
	かけたま汁		鶏卵	わかめ	でん粉		小松菜	えのきたけ,長ねぎ 水,さば削り節(だし),塩,しょうゆ
28 木	コーンライス	○	ワインナー	米,大麦	バター,サラダ油	ピーマン	玉ねぎ,ホールコーン 塩,水,こしょう	
	チリコンカン		豚肉,大豆	砂糖,小麦粉	サラダ油	にんじん,トマトピューレ	にんにく,玉ねぎ 赤ワイン,水,ケチャップ,中濃ソース,塩,こしょう,チリパウダー	
	ごまじゃこサラダ		鶏肉	ちりめんじゃこ	砂糖	白ごま,ごま油	にんじん	きゅうり,キャバツ,しょうが 酒,しょうゆ,酢
29 金	ブルコギ丼	○	豚肉	米,大麦,砂糖,でん粉	サラダ油,白すりごま,ごま油	にら,にんじん	にんにく,玉ねぎ,もやし 水,塩,みりん,しょうゆ,コチジャン,酒	
	中華コーンスープ		鶏肉		ごま油	小松菜	しょうが,玉ねぎ,干ししいたけ,きくらげ,ホールコーン,ねぎ 水,鳥がら,食塩,こしょう,しょうゆ	
	こんにゃくサラダ			こんにゃく,砂糖	ごま油	にんじん	もやし,きゅうり しょうゆ,みりん,酢	