



日	曜日	献立	主に体の組織をつくる		主にエネルギーになる		3群 緑黄色野菜	主に体の調子を整える 4群 その他の野菜・果物
			1群 魚・肉・卵・豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品・小魚・海藻	5群 穀類・いも類・砂糖	6群 油脂		
1	火	ごはん			米			
		白身魚の照り焼き	白身魚					しょうが
		ゴマあえ	油揚げ		砂糖	白ゴマ	にんじん 小松菜	もやし
		さつまい	豚肉 豆腐 赤みそ 白みそ		さつまいも		にんじん	大根 ごぼう 長ねぎ
		牛乳	牛乳					
2	水	麦ごはん			米 押麦			
		豚肉と厚揚げのみそ炒め	厚揚げ 豚肉 赤みそ		砂糖 でんぷん	サラダ油	にんじん 小松菜	しょうが にんにく 玉ねぎ 白菜 長ねぎ
		マンゴープリン		調理用牛乳 寒天	砂糖			マンゴー
		牛乳	牛乳					
3	木	ココア揚げパン			ミルクパン グラニュー糖	サラダ油		
		クリームシチュー	鶏肉 白いんげん豆	調理用牛乳	じゃがいも 薄力粉	バター サラダ油	にんじん	玉ねぎ しめじ マッシュルーム グリンピース
		牛乳		牛乳	里芋			
4	金	そぼろごはん	鶏ひき肉 卵		米 砂糖	サラダ油	さやいんげん	しょうが
		愛媛県大洲市のいもたき	鶏肉 油揚げ		里芋 こんにゃく 砂糖		にんじん 万能ねぎ	ごぼう しめじ
		みかんゼリー		寒天	砂糖			オレンジジュース
		牛乳	牛乳					
7	月	ハヤシライス	豚肉		米 じゃがいも 薄力粉	サラダ油 バター	にんじん トマト	しょうが にんにく 玉ねぎ マッシュルーム グリンピース
		ビーンズサラダ	いんげん豆		砂糖	サラダ油	にんじん	キャベツ きゅうり コーン
		みかん						みかん
		牛乳	牛乳					
8	火	チャーシュー麺	豚ひき肉 八丁みそ 赤みそ		蒸し中華めん 砂糖 でんぷん	サラダ油	にんじん	しょうが にんにく 長ねぎ きゅうり もやし
		もちっこ春巻き	ハム	チーズ	春巻きの皮 もち	サラダ油		えのきだけ
		牛乳		牛乳				
9	水	ごはん			米			
		豆腐ハンバーグ きのこソースがけ	豚ひき肉 豆腐 卵		パン粉 砂糖 でんぷん	サラダ油		玉ねぎ しめじ えのきだけ
		ゴマ酢あえ	焼きちくわ		砂糖	白ゴマ	にんじん	もやし きゅうり
		沢煮碗	豚肉 油揚げ		里芋		にんじん	大根 長ねぎ
		牛乳	牛乳					
10	木	ワカメごはん		ワカメ	米			
		肉じゃが	豚肉		じゃがいも こんにゃく 砂糖	サラダ油	にんじん さやいんげん	玉ねぎ
		小倉抹茶寒天	あずき	調理用牛乳 寒天	砂糖			
		牛乳	牛乳					
11	金	ホットドック	ウインナー		コッペパン			
		ゴボウサラダ			砂糖	マヨネーズ	にんじん	ごぼう キャベツ きゅうり コーン
		白菜クリームスープ	鶏肉	調理用牛乳	薄力粉	サラダ油	にんじん	玉ねぎ 白菜 しめじ
		牛乳	牛乳					
14	月	チキンライス	鶏肉		米	サラダ油	にんじん	玉ねぎ マッシュルーム グリンピース
		ツナのキッシュ	ツナ 卵	生クリーム 粉チーズ		サラダ油	小松菜	玉ねぎ
		キャベツスープ	ベーコン				にんじん	キャベツ
		牛乳	牛乳					
15	火	みそチキンカツ丼	鶏肉 八丁みそ 赤みそ		米 薄力粉 パン粉 砂糖	サラダ油		
		塩豚汁	豚肉 豆腐				にんじん	キャベツ 大根 えのきだけ 長ねぎ
		みかん						みかん
		牛乳		牛乳				
16	水	フィッテリーネ	鮭	調理用牛乳	生パスタ 薄力粉	サラダ油 オリーブ油	にんじん 小松菜	にんにく 玉ねぎ しめじ
		サーモンクリームソース		調理用牛乳 生クリーム	さつまいも 砂糖	バター		
		スイートポテト		牛乳				
		牛乳	牛乳					
17	木	ピザチーズサンド	ハム	チーズ	食パン	サラダ油	トマト	玉ねぎ
		いちごジャムサンド			黒砂糖食パン いちごジャム			
		スパゲティソテー	ベーコン		スパゲティ 砂糖	サラダ油 オリーブ油	にんじん ピーマン	玉ねぎ
		ヨーグルト		ヨーグルト				
		牛乳	牛乳					
18	金	キムチチャーハン	豚肉		米	サラダ油 ラード	にんじん	長ねぎ 白菜キムチ(りんご念)
		春雨サラダ	ハム		春雨 砂糖	サラダ油	にんじん	きゅうり キャベツ
		中華風コンソープ	卵	調理用牛乳	でんぷん			クリームコーン
		牛乳	牛乳					
21	月	ほうとう	豚肉 油揚げ 赤みそ		冷凍ほうとう	サラダ油	にんじん 小松菜 かぼちゃ	玉ねぎ しめじ 長ねぎ
		明日葉蒸しパン		調理用牛乳	薄力粉 砂糖	サラダ油	あしたば粉	
		牛乳	牛乳					
22	火	ごはん			米			
		白身魚の竜田揚げ おろしあんかけ	白身魚		薄力粉 でんぷん	サラダ油	しそ葉	大根
		じゃこあえ		ちりめんじゃこ	砂糖		にんじん 小松菜	キャベツ
		みそけんちん汁	鶏肉 豆腐 赤みそ 白みそ		こんにゃく		にんじん	大根 ごぼう 長ねぎ
		牛乳	牛乳					
23	水	ブルコギ丼	豚肉		米 押麦 砂糖 でんぷん	サラダ油 ゴマ油	にんじん ニラ	しょうが にんにく りんご 玉ねぎ もやし 長ねぎ
		パンパンジーサラダ	鶏肉		砂糖	ゴマ油 白ゴマ	にんじん	きゅうり キャベツ 切り干し大根
		パインゼリー		寒天	砂糖			パインジュース パイン缶
		牛乳	牛乳					
24	木	コーンピラフ			米	バター	にんじん ピーマン	コーン
		タンドリーチキン	鶏肉	ヨーグルト				しょうが にんにく 玉ねぎ
		チーズ入りサラダ		チーズ	砂糖	サラダ油	にんじん プロッコリー	キャベツ 玉ねぎ
		ミニトマト					ミニトマト	
		洋風卵スープ	ベーコン 卵 かまぼこ		じゃがいも でんぷん	にんじん	玉ねぎ	
		ジョア		ジョア				
25	金	メンチカツバーガー	豚ひき肉		丸パン パン粉 薄力粉	サラダ油	にんじん	玉ねぎ キャベツ
		トマトシチュー	鶏肉 大豆		じゃがいも 薄力粉 砂糖	サラダ油 バター	にんじん トマト	玉ねぎ マッシュルーム
		牛乳	牛乳					