



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		主に体の調子を整える		
			1群 魚・肉・卵・豆・豆腐製品	2群 牛乳・乳製品・小魚・海産	5群 穀類・いも類・砂糖	6群 油脂	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物			
2	火	ポークカレー	豚肉		米	じゃがいも 薄力粉	サラダ油	バター	にんじん	しょうが にんにく 玉ねぎ	
		ツナサラダ	ツナ			砂糖	サラダ油		にんじん	キャベツ きゅうり	
		りんご								りんご	
		牛乳		牛乳							
4	水	坦々麺・ゆで卵	豚ひき肉 たまご			蒸し中華めん	砂糖	サラダ油 白練りゴマ 白ゴマ コマ油	にんじん ニラ	しょうが にんにく もやし 長ねぎ	
		サイダーボンチ				サイダー				りんご 黄桃缶 バイン缶 みかん缶	
		牛乳		牛乳							
5	木	ごはん				米					
		鯖の文化干し	さば								
		ゴマあえ	油揚げ				砂糖	白ゴマ	にんじん 小松菜	もやし	
		けんちん汁	鶏肉 豆腐				こんにゃく			大根 ごぼう しめじ 長ねぎ	
6	金	鮭チャーハン	鮭 たまご			米		サラダ油 ラード	にんじん	長ねぎ	
		春雨スープ	豚肉 豆腐			春雨		白ゴマ	にんじん	もやし 白菜	
		ピーチゼリー				寒天	砂糖			黄桃缶 ピーチジュース	
		牛乳		牛乳							
9	月	チーズトースト		チーズ	食パン			マーガリン			
		コールスローサラダ				砂糖		サラダ油	にんじん	キャベツ コーン	
		ブラウンシチュー	豚肉			じゃがいも 薄力粉		サラダ油	バター	にんじん	玉ねぎ マッシュルーム
		牛乳		牛乳							
10	火	かきたまうどん	鶏肉 たまご			うどん でんぷん		サラダ油	にんじん 小松菜	玉ねぎ 白菜 長ねぎ	
		イカのカレー揚げ	イカ			でんぷん		サラダ油			
		ナタデココ入りブドウゼリー				寒天	砂糖			ナタデココ ぶどうジュース	
		牛乳		牛乳							
11	水	ビビンバ	豚肉 赤みそ たまご			米 押麦		サラダ油 ゴマ油 白ゴマ	にんじん 小松菜	しょうが にんにく 大豆もやし	
		トック入りキムチスープ	豚肉 豆腐 赤みそ			トック		サラダ油	にんじん	白菜キムチ(りんご舎) 白菜	
		牛乳		牛乳							
12	木	ワカメごはん		ワカメ	米						
		じゃがいものそぼろ煮	豚ひき肉			じゃがいも 砂糖	でんぷん	サラダ油	にんじん さやいんげん	しょうが 玉ねぎ	
		黒糖寒天ミルクシロップ				調理用牛乳 寒天	黒砂糖				
		牛乳		牛乳							
13	金	さつまいもごはん			米 さつまいも		黒ゴマ				
		あんかけ厚焼き卵	おから たまご			砂糖	でんぷん		万能ねぎ	玉ねぎ	
		みそけんちん汁	鶏肉 厚揚げ 赤みそ 白みそ			里芋			にんじん	大根 ごぼう 長ねぎ	
		みかん								みかん	
16	月	ごはん			米						
		ししゃもの磯辺揚げ				ししゃも 青のり	薄力粉	サラダ油			
		白菜の浅漬け							にんじん	白菜 きゅうり しょうが	
		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	
17	火	フレンチトースト	たまご	調理用牛乳	食パン 砂糖		バター				
		ポークビーンズ	豚肉 大豆 いんげん豆			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							
18	水	回鍋肉丼	豚肉 赤みそ			米 押麦 砂糖	でんぷん	サラダ油	にんじん ピーマン	しょうが にんにく 玉ねぎ キャベツ	
		パンサンスウ				砂糖		ゴマ油	にんじん	きゅうり もやし	
		アップルゼリー				寒天	砂糖			りんごジュース	
		牛乳		牛乳							
19	木	スパゲティペスカトーレ	エビ イカ たこ			スパゲティ 砂糖 薄力粉		オリーブ油	サラダ油	にんじん トマト	にんにく 玉ねぎ
		バイクドチーズケーキ	たまご	クリームチーズ ヨーグルト		砂糖 薄力粉					レモン
		牛乳		牛乳							
20	金	ごはん			米						
		鶏のつくね焼き	鶏ひき肉 豆腐 たまご	ひじき		パン粉 砂糖	でんぷん			長ねぎ	
		じゃこあえ				ちりめんじゃこ	砂糖		にんじん 小松菜	もやし	
		豚汁	豚肉 豆腐 赤みそ 白みそ			こんにゃく			にんじん	大根 ごぼう 玉ねぎ 長ねぎ	
24	火	ごはん(魚沼産コシヒカリ)			米						
		秋鮭の西京みそ焼き	鮭 西京みそ							玉ねぎ	
		秋のおひたし	油揚げ				砂糖		にんじん 小松菜	えのきだけ しめじ	
		すまし汁	鶏肉 豆腐 かまぼこ						にんじん	大根 長ねぎ	
25	水	黒ゴマプリン			寒天 調理用牛乳 生クリーム	砂糖		黒練りゴマ			
		お茶									
		ミルクパン				ミルクパン					
		マカロニグラタン	鶏肉 白いんげん豆	調理用牛乳 チーズ		薄力粉 マカロニ		サラダ油	バター	にんじん	玉ねぎ しめじ マッシュルーム グリンピース
26	木	ポトフ	無添加ウィンナー			じゃがいも			にんじん	玉ねぎ キャベツ	
		牛乳		牛乳							
		菜めし				米		サラダ油	白ゴマ	大根の葉	
		おでん	たまご ウィンナー ちくわ 揚げボール 厚揚げ	昆布		ちくわぶ	こんにゃく		にんじん	大根	
27	金	みかん								みかん	
		牛乳		牛乳							
		エビピラフ	エビ			米		サラダ油	バター	にんじん	コーン
		ジャーマンポテト	ベーコン			じゃがいも		サラダ油		にんじん ピーマン	玉ねぎ
30	月	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							
		あんかけ焼きそば	豚肉 エビ イカ			蒸し中華めん	でんぷん	サラダ油	ゴマ油	にんじん 小松菜	しょうが にんにく 玉ねぎ もやし 白菜
		フルーツヨーグルト		ヨーグルト		砂糖				黄桃缶 バイン缶 みかん缶	
牛乳		牛乳									