



日	曜	献立名	おもな材料とその働き					
			赤：おもに体の組織をつくる		緑：おもに体の調子を整える		黄：おもにエネルギーとなる	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群
1	火	ごはん 牛乳 ぐだくさんみそしる ふくらぎのたつたあげ ごまずあえ	もめんどうふ ふくらぎ ★みそ	牛乳 わかめ	★にんじん	★たまねぎ えのき ★しょうが もやし きゅうり	★こめ さとう でんぷん	ごま ごま油
2	水	ごはん 牛乳 マカロニスープ ぶたにくのアーモンドやき コールスローサラダ	ベーコン とりにく	牛乳	★にんじん ★パプリカ こまつな	★たまねぎ きゅうり キャベツ とうもろこし	★こめ さとう じゃがいも マカロニ	米油 ノンエッグマヨネーズ アーモンド
3	木	ごはん 牛乳 はっぼうさい やきぎょうざ くきわかめのちゅうかあえ	ぶたにく とりにく いか	牛乳 くきわかめ	★にんじん チンゲンサイ	はくさい ★たまねぎ しめじ ★しょうが キャベツ きゅうり	★こめ さとう でんぷん こむぎこ	米油 ごま油 ごま
4	金	ごはん 牛乳 あつあげとじゃがいものみそしる さわらのさいきょうやき ビーフンソテー	あつあげ ★みそ さわら	牛乳 わかめ	★にんじん にら	えのき ★ねぎ キャベツ もやし	★こめ さとう じゃがいも ビーフン	米油
7	月	ごはん 牛乳 ふりかけ みそけんちんじる いわしのカリカリフライ はりはりあえ	もめんどうふ ★みそ いわし	牛乳 のり	★にんじん こまつな	だいこん ごぼう きりぼしだいこん キャベツ	★こめ こんにやく でんぷん こめこ さとう じゃがいも	ごま油 米油 ごま
8	火	ごはん 牛乳 だいちりいりポトフ さけのマスタードやき にんじんサラダ	ウインナー ★だいち さけ	牛乳	★にんじん ブロッコリー	★たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり	★こめ さとう じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ 米油
9	水	ごはん 牛乳 いもだんごじる ミニトマトのたまごやき きんぴらごぼう	★みそ たまご ウインナー さつまあげ	牛乳 わかめ	★にんじん ★ミニトマト ピーマン	はくさい ★ねぎ ごぼう れんこん	★こめ さとう じゃがいも でんぷん	米油
10	木	くろまいごはん 牛乳 かぼちゃのクリームスープ  目の薬膳  ぶたにくのアップルソースやき ビタミンサラダ	ベーコン ぶたにく	牛乳	★にんじん かぼちゃ ★パプリカ	★たまねぎ ★しょうが りんご レモン キャベツ きゅうり とうもろこし	★こめ さとう ★くろまい こめこ	米油
11	金	ごはん 牛乳 とうふとなめこのみそしる ハムフライ こまつなのからしあえ	もめんどうふ ハム ★みそ	牛乳	★にんじん こまつな	なめこ ★ねぎ だいこん キャベツ もやし	★こめ さとう こむぎこ パンこ	米油
14	月	🏆🏆🏆 スポーツの日 🏆🏆🏆						
15	火	ごはん 牛乳 サンラータン  10月パステータ  とりのからあげ ナムル きゅうしよく	とりにく たまご	牛乳	★にんじん チンゲンサイ	たけのこ ★ねぎ もやし ★しょうが ★にんにく キャベツ きゅうり	★こめ はるさめ でんぷん こめこ さとう	米油 ごま油
16	水	ごはん 牛乳 ワンタンスープ さばのカレーパンこやき やさしいため	ぶたにく さば	牛乳	★にんじん ピーマン パセリ	もやし はくさい ★ねぎ ★にんにく キャベツ とうもろこし ★たまねぎ	★こめ 米油 ワンタン パンこ	
17	木	ごはん 牛乳 おでん なつとうのにくみそいため そくせきづけ	がまんどき やきどうふ ぶたにく なつとう ★みそ	牛乳 こんぶ	★にんじん	だいこん ★たまねぎ ★ねぎ キャベツ きゅうり ★しょうが	★こめ さとう じゃがいも こんにやく	米油
18	金	🎄 ~ New Year's Eve ~ 🎄						
18	金	ごはん 牛乳 カリフラワーいりとうにゅうスープ  とりにくとさつまいものケチャップがらめ ゆでやさい	ベーコン とりにく とうにゅう	牛乳	★にんじん	★カリフラワー はくさい ★たまねぎ とうもろこし キャベツ きゅうり	★こめ さとう ★さつまいも こめこ でんぷん	米油
21	月	こんさいカレー 牛乳 オムレツ さいかサラダ	ぶたにく たまご	牛乳	★にんじん かぼちゃ	★にんにく ★しょうが ごぼう れんこん キャベツ きゅうり ★たまねぎ パイナップル	★こめ おおむぎ じゃがいも さとう	米油 カレールウ
22	火	🍷 入善とみさん(富×3)の日 🍷						
22	火	ごはん 牛乳 じゃがいものそぼろに  あじフライ しやしきあえ	ぶたにく あじ	牛乳	★にんじん グリーンピース	★たまねぎ しめじ ★しょうが キャベツ もやし きゅうり だいこん	★こめ こむぎこ パンこ じゃがいも でんぷん さとう	米油
23	水	ごはん 牛乳 やさしいスープ ハンバーグ ビーンズサラダ	とりにく ぶたにく ぎゅうにく ★だいち	牛乳	★にんじん こまつな	キャベツ ★たまねぎ ★カリフラワー キャベツ きゅうり とうもろこし	★こめ さとう パンこ	米油 マーガリン
24	木	ごはん 牛乳 きのこじる あかうおのみじやき ごもくおから	もめんどうふ あかうお ★みそ おから ぶたにく	牛乳 わかめ	★にんじん	だいこん えのき しめじ ★たまねぎ ごぼう ★ねぎ	★こめ さとう こんにやく	米油 ノンエッグマヨネーズ
25	金	ごはん 牛乳 さといものちゅうかに てりやきチキン わかめサラダ	ぶたにく とりにく	牛乳 わかめ	★にんじん グリーンピース	★しょうが ★にんにく キャベツ だいこん たけのこ きゅうり とうもろこし	★こめ さとう ★さといも でんぷん こんにやく	米油 ごま油
28	月	ごはん 牛乳 とうもろこしのスープ ぶたにくのスタミナいため こふきいも	とりにく もめんどうふ ぶたにく	牛乳	★にんじん こまつな ピーマン	★たまねぎ しめじ ★ねぎ とうもろこし ★にんにく	★こめ さとう じゃがいも でんぷん	米油
29	火	ごはん 牛乳 さつまいもじる しろみぎかなのレモンふうみあげ おひたし	メルルーサ ぶたにく ★みそ	牛乳	★にんじん こまつな	だいこん ごぼう レモン キャベツ	★こめ でんぷん ★さつまいも さとう こんにやく	米油
30	水	ごはん 牛乳 えびととうふのうまに ポーキューマイ はるさめサラダ	えび もめんどうふ ぶたにく	牛乳	★にんじん	★しょうが ★にんにく ★ねぎ ★たまねぎ しめじ もやし きゅうり たけのこ	★こめ でんぷん はるさめ こむぎこ さとう	米油 ごま油
31	木	やきそば 牛乳 ウインナー だいこんサラダ クリームカステラ	ぶたにく ウインナー たまご	牛乳	★にんじん ピーマン	きゅうり キャベツ ★たまねぎ だいこん とうもろこし もやし	ちゅうかめん さとう こむぎこ	米油 ごま油 ごま

※都合により献立を変更することがあります。

今月の地産産食材(★印): こめ(ふふふ)・くろまい・みそ・だいち・たまねぎ・ねぎ・にんじん・にんにく・しょうが・パプリカ・ミニトマト・さつまいも・カリフラワー・さといも