



日	曜日	献立		主な材料					
		主食		主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる	
		牛乳	おかず	1群	2群	3群	4群	5群	6群
1日	水	牛乳	カットコッペパン 焼きウインナー ポテトサラダ コンソメスープ	ポークウインナー	牛乳		きゅうり とうもろこし	コッペパン じゃがいも	ドレッシング
2日	木	牛乳	ごはん えびのフリッター もやしの香味あえ はるさめスープ	えびフリッター とり肉 ぶた肉	牛乳		もやし たまねぎ ぶなしめじ	米 はるさめ	油 ドレッシング
3日	金	牛乳	麦ごはん さばの塩焼き にんじんのツナあえ けんちん汁	さば ツナ とうふ 油あげ	牛乳		きゅうり (赤こんにゃく) だいこん ごぼう	米 麦	ドレッシング 油
6日	月	牛乳	ごはん あじのなんばんづけ いんげんのごまあえ 白玉汁	あじ とり肉	牛乳		レモン もやし たまねぎ しいたけ	米 でんぷん さとう 白玉もち	油 ごま
7日	火	牛乳	麦ごはん 焼きぎょうざ 中華サラダ ホイコーロー	ぎょうざ ツナ ぶた肉 あつあげ 八丁みそ	牛乳		きゅうり にんにく しょうが キャベツ たまねぎ	米 麦 はるさめ さとう でんぷん	ドレッシング
8日	水	牛乳	ごはん わかさぎのカレー揚げ じゃがいもの煮ころがし 真だくさんぶた汁 青梅ゼリー	わかさぎ とうふ みそ	牛乳		(赤こんにゃく) だいこん ぶなしめじ	米 でんぷん じゃがいも さとう 青梅ゼリー	油 ごま油
9日	木	牛乳	ソフトめん いかのバジル焼き コーンサラダ ミートソース	いか 大豆 とり肉 ぶた肉	牛乳		バジル 赤ピーマン トマト にんじん	ソフトめん しょうが にんにく たまねぎ マッシュルーム	ドレッシング 油 ハヤシルウ
10日	金	牛乳	麦ごはん 千草焼き なめたけあえ きりぼしだいこんの煮物	たまご ツナ おから とり肉 あつあげ ちくわ	牛乳		ほうれんそう こまつな にんじん さやいんげん	米 麦 でんぷん じゃがいも さとう	
13日	月	牛乳	ごはん あつあげの肉みそかけ つぼづけあえ すまし汁	あつあげ ぶた肉 八丁みそ とうふ かまぼこ	牛乳		しょうが キャベツ つぼづけ たまねぎ えのきたけ	米 でんぷん さとう	
14日	火	牛乳	麦ごはん 焼きししゃも あじつけきゅうり 近江牛の肉じゃが ココアのもと	ししゃも 近江牛	牛乳		きゅうり (こんにゃく) たまねぎ さとう ココアのもと	米 麦 じゃがいも さとう ココアのもと	油 ごま油
15日	水	牛乳	食パン とり肉のマスタード焼き ブロッコリーサラダ コーンスープ	とり肉 ベーコン 豆乳	牛乳		にんにく キャベツ とうもろこし たまねぎ マッシュルーム	食パン でんぷん	ドレッシング ホワイトルウ
16日	木	牛乳	ごはん さわらの青じそ風味だれ きんぴらごぼう わかめのみそ汁 なっとう	さわら とうふ 油あげ みそ なっとう	牛乳	わかめ	(赤こんにゃく) ごぼう たまねぎ えのきたけ	米 さとう	油
17日	金	牛乳	麦ごはん ぶた肉の甘酢あん ナムル ワンタンスープ	ぶた肉 とり肉	牛乳		ほうれんそう 赤ピーマン にんじん 青ねぎ たまねぎ	米 麦 でんぷん さとう ワンタン	油 ドレッシング
20日	月	牛乳	ごはん ぶた肉どんぶり 揚げかぼちゃ とうふのみそ汁	ぶた肉 とうふ 油あげ みそ	牛乳		ごぼう(こんにゃく) かぼちゃ にんじん 青ねぎ だいこん	米 さとう	油
21日	火	牛乳	ナン ピーズキーマカレー バイクドポテト キャベツサラダ	とり肉 ぶた肉	牛乳		にんじん たまねぎ とうもろこし りんご きゅうり キャベツ	ナン レンズ豆 ひよこ豆 じゃがいも	油 カレールウ ドレッシング
22日	水	牛乳	ごはん ほっけの一夜干し 五目豆煮 とうがん汁 わらびもち	ほっけ 大豆 さつまあげ とり肉 あつあげ	牛乳		みつば にんじん とうがん えのきたけ	米 さとう でんぷん わらびもち	
23日	木	牛乳	ソフトめん 塩ちゃんこうどん汁 大豆コロッケ くきわかめのかつお炒め ヨーグルト	とり肉 かつおぶし ちくわ	牛乳		にんじん 青ねぎ にんにく キャベツ	ソフトめん 大豆コロッケ さとう	油 ごま油
24日	金	牛乳	麦ごはん ぶた肉の和風ソースがけ もやしの酢の物 かきたま汁	ぶた肉 とり肉 かまぼこ たまご	牛乳		しょうが たまねぎ りんご もやし きゅうり たまねぎ えのきたけ	米 麦 さとう でんぷん	
27日	月	牛乳	ごはん とりのからあげ きりぼしだいこんのポン酢あえ 赤だし	とり肉 ツナ とうふ 油あげ みそ 八丁みそ	牛乳		しょうが にんにく きりぼしだいこん たまねぎ えのきたけ	米 でんぷん さとう	油
28日	火	牛乳	麦ごはん びわますのみそ焼き いんげんの和風あえ かしわのじゅんじゅん	びわます みそ かまぼこ とり肉 焼きとうふ	牛乳		さやいんげん にんじん 青ねぎ	米 麦 たまねぎ はくさい (赤こんにゃく) 丁字ふ さとう	ドレッシング
29日	水	牛乳	さとうコッペパン ハンバーグ マカロニのケチャップ炒め 千切り野菜のスープ	ハンバーグ ベーコン	牛乳		たまねぎ だいこん キャベツ エリンギ とうもろこし	さとうコッペパン マカロニ	油
30日	木	牛乳	ごはん 白身魚フリッター イタリアンサラダ ハヤシルイス	白身魚フリッター ぶた肉	牛乳		キャベツ きゅうり たまねぎ マッシュルーム	米 じゃがいも	油 ドレッシング ハヤシルウ

☆学校行事・材料等の都合で、献立を変更する場合があります。