



日付 曜日	献立名 (主食・主菜・副菜・汁物)	牛乳	使われている食品と体内での主な働き					
			赤の食品 (血や肉や骨になる)		緑の食品 (体の調子をととのえる)		黄色の食品 (熱や力のもとになる)	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群
1 (金)	ごはん 鶏肉のパン粉焼き ポテトチーズサラダ カレースープ	☆	鶏肉 ツナ 白いんげん豆 ベーコン レンズ豆	チーズ 牛乳	人参	にんにく たまねぎ キャベツ	米 強化米 パン粉 じゃがいも	エッグゲアマヨ ネーズ 油
3日(日)建国記念日		4日(月)みどりの日		5日(火)こどもの日		6日(水)振替休日		
7 (木)	ごはん 回鍋肉 若竹汁 ★ミニたい焼き	☆	豚肉 みそ 蒲鉾	若布 牛乳	人参 ピーマン ねぎ	キャベツ たまねぎ しいたけ しょうが たけのこ えのき	米 強化米 砂糖 たい焼き	ごま油
8 (金)	ごはん ★お茶ばっぱ 青さ入りあじフライ ブロッコリーとカリフラワールのサラダ 肉じゃが	☆	あじ 牛肉	牛乳	ブロッコリー 赤ピーマン 人参	カリフラワー たまねぎ こんにゃく 枝豆	米 強化米 じゃがいも 砂糖	お茶ばっぱ 油 イタリアンド レッシング
11 (月)	ごはん チキンカレー ★夏みかん入りフルーツカクテル	☆	鶏肉	牛乳	人参	たまねぎ 枝豆 にんにく 甘夏みかん みかん もも パイン	米 大麦 強化米 じゃがいも ゼリー	油
12 (火)	黒糖ねじりパン(減量) ハンバーグ オニオンソース キャロットサラダ 春キャベツのスープ	☆	牛肉 豚肉 鶏肉 ツナ	牛乳	人参 小松菜	たまねぎ にんにく コーン キャベツ	黒糖パン 砂糖	エッグゲアマヨ ネーズ
13 (水)	ごはん ささみチーズカツ ★れんこんのきんぴら じゃがいものみそ汁	☆	ササミ 牛肉 油揚げ みそ	若布 牛乳	人参 ねぎ	れんこん 糸こんにゃく たまねぎ	米 強化米 砂糖 じゃがいも	油 ごま ごま油
14 (木)	クロワッサン なすのミートスパゲティ 菜の花とツナのサラダ 青うめゼリー	☆	牛肉 豚肉 レバー 大豆 ツナ	白す干 牛乳	人参 菜の花	たまねぎ なす マッシュルーム グリーンピース しょうが コーン にんにく もやし	クロワッサン スパゲッティ 青うめゼリー	オリーブオイル エッグゲアマヨ ネーズ
15 (金)	ごはん 豚肉の生姜焼き ブロッコリーのおかか和え 麩のすまし汁	☆	豚肉 かつお節 かまぼこ 豆腐	牛乳	ブロッコリー 小松菜 ねぎ	たまねぎ しょうが えのき	米 砂糖 強化米 でん粉 おわらふ	油
18 (月)	ごはん 厚揚げの肉味噌煮 春雨の中華サラダ	☆	豚肉 厚揚げ みそ ロースハム	牛乳	人参	たまねぎ グリーンピース しょうが キャベツ きゅうり	米 強化米 春雨 砂糖	ごま油 すりごま
19 (火)	ごはん さばの塩焼き 五目野菜炒め 山菜のみそ汁	☆	さば 豚肉 豆腐 油揚げ みそ	牛乳	人参 小松菜	たけのこ たまねぎ きくらげ えのき わらび ぜんまい	米 強化米 春雨	油
20 (水)	ごはん 鶏の照り焼き 切干大根の炒り煮 わかめのすまし汁	☆	鶏肉 豚肉 さつまいも かまぼこ	若布 牛乳	人参 菜の花 ねぎ	にんにくしょうが 千切大根 しいたけ 枝豆 えのき	米 強化米 砂糖 おわらふ	油
21 (木)	揚げパン クラムチャウダー じゃがいものマスタードソテー みかんジュース	☆	ベーコン あさり ウインナー	チーズ 牛乳	人参	たまねぎ キャベツ グリーンピース コーン みかんジュース	コッパパン グラニュー糖 じゃがいも	油 バター
22 (金)	★高菜ごはん いわしのおかか煮 ★タイピーエン	☆	いわし 豚肉 うずら卵	牛乳	たかな漬 人参	白菜 たけのこ しょうが きくらげ	米 強化米 緑豆春雨	ごま油 ごま 油
25 (月)	振替休日							
26 (火)	キャロットパン ちゃんぼん シューマイ(3個) パレンシアオレンジ	☆	豚肉 シューマイ	牛乳	人参	キャベツ たまねぎ もやし きくらげ オレンジ	キャロットパン ちゃんぼん	
27 (水)	キムチごはん キャベツののり和え 肉団子のスープ	☆	豚肉 ミートボール	白す干 焼のり 牛乳	人参 ほうれん草 小松菜	しょうが にんにく キャベツ たまねぎ たけのこ きくらげ	米 強化米 砂糖	キムチ ごま ごま油 エッグゲアマヨ ネーズ
28 (木)	減塩コッパパン ★ポークビーンズ ほうれん草のソテー 八女茶ムース	☆	豚肉 大豆 ウインナー	八女茶ムース 牛乳	人参 ほうれん草	たまねぎ グリーンピース コーン	減塩コッパパン じゃがいも 砂糖	油
29 (金)	ごはん きびなごカリカリフライ(3尾) こんにゃくの炒め物 キャベツのみそ汁	☆	天ぷら 豆腐 油揚げ みそ	きびなご 牛乳	人参 いんげん ねぎ	こんにゃく キャベツ えのき	米 強化米 砂糖 さつまいも	油

