



ひづけ 日付 曜日	こんだてめい 献立名	牛乳	使われている食品と体の中での主なはたらき					
			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 (火)	パインパン ホキのフライ キャベツのごまサラダ ミネストローネ	☆	ホキフライ ぶたにく ベーコン とりささみ	ぎゅうにゅう	トマト にんじん	たまねぎ キャベツ なす コーン えだまめ セロリー にんにく	パインパン じゃがいも マカロニ さとう	あぶら オリーブオイル ごまドレッシング
2 (水)	麦ごはん ハヤシライス 海藻サラダ	☆	ぎゅうにく ツナ	ぎゅうにゅう かいそう	にんじん	たまねぎ キャベツ マッシュルーム コーン グリンピース レーズン	こめ おおむぎ きょうかまい	あぶら
3 (木)	ミルクねじりパン トマトオムレツ 肉団子とたまねぎのスープ ぶどう	☆	トマトオムレツ ミートボール	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	ぶどう たまねぎ ねぎ	ミルクパン はるさめ	
4 (金)	ごはん いわしの甘露煮 きんぴらごぼう キャベツとあさりのみそ汁	☆	いわし とうふ ぎゅうにく みそ あさり あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	キャベツ ごぼう たまねぎ こんにゃく	こめ さとう きょうかまい	あぶら
7 (月)	キムチごはん ほうれん草のナムル ビーフンスープ コアヨーグルト	☆	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう ヨーグルト	ちんげんさい ほうれんそう にんじん	もやし たまねぎ たけのこ しょうが きくらげ にんにく	こめ ビーフン さとう きょうかまい	キムチ ごま ごまあぶら
8 (火)	ライ麦コッペパン さつまいものシチュー キャベツとコーンのサラダ りんご	☆	とりにく ハム	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ たまねぎ コーン しめじ グリンピース りんご	ライむぎパン さつまいも	なまクリーム バター
9 (水)	ごはん さばのピリ辛揚げ ブロッコリーのおかか和え たまねぎのみそ汁	☆	さば とうふ みそ あぶらあげ かつおぶし	ぎゅうにゅう わかめ	ブロッコリー ねぎ	たまねぎ えのき ねぎ しょうが にんにく	こめ でんぶん さとう きょうかまい	あぶら
10 (木)	ワンローフパン いちごジャム 和風スパゲッティ ツナとごぼうのサラダ	☆	とりにく ベーコン ツナ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん ねぎ	たまねぎ ごぼう キャベツ えのき	ワンローフパン スパゲッティ いちごジャム さとう	マヨドレッシング あぶら
11 (金)	ごはん さんまのレモン煮 ちりめん入り高菜炒め 筑前煮	☆	さんま とりにく	ぎゅうにゅう しらすぼし	にんじん たかな きぬさや	こんにゃく れんこん たけのこ しいたけ	こめ さとう さといも きょうかまい	ごま ごまあぶら あぶら
14 (月)	ごはん 春雨の中華和え マーボー豆腐	☆	とうふ ぶたにく ハム みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ キャベツ ねぎ グリンピース しいたけ きくらげ にんにく しょうが	こめ さとう はるさめ でんぶん きょうかまい	ごまあぶら
15 (火)	横割り丸パン ハンバーグ ほうれん草のソテー 白いんげん豆の豆乳スープ	☆	ハンバーグ いんげん ベーコン とうにゅう ウインナー	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん	たまねぎ コーン グリンピース	まるパン じゃがいも	あぶら
16 (水)	ごはん サーモンチーズフライ ひじきの炒り煮 ごぼうのみそ汁	☆	サーモンチーズ フライ とうふ みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう しらすぼし	にんじん ねぎ	たまねぎ ごぼう えだまめ	こめ さとう きょうかまい	あぶら
17 (木)	ミルクコッペパン 鶏肉のマーマレード焼き キャロットサラ ダ	☆	とりにく レンズまめ ツナ ウイン ナー	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ キャベツ コーン しょうが にんにく	ミルクパン じゃがいも マーマレード	マヨドレッシング あぶら
18 (金)	★あなごごはん 干草焼き 魚そうめん汁 梨のゼリー	☆	ちぐさやき うおそうめん あなご	ぎゅうにゅう	ほうれんそう ねぎ	えのき しいたけ しょうが	こめ さとう なしのゼリー おわらふ きょうかまい	
23 (水)	ごはん そぼろ丼の具 沢煮椀 ミニおはぎ	☆	とりミンチ ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	ごぼう たけのこ いとこんにゃく えのき えだまめ しょうが しいたけ	こめ さとう きょうかまい おはぎ	
24 (木)	食パン(減量) マーガリン とんこつラーメン ぎょうざ	☆	ぎょうざ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	もやし たまねぎ たけのこ ねぎ きくらげ	しよくパン ちゃんぽん	マーガリン
25 (金)	麦ごはん チキンカレー フルーツカクテル	☆	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ にんにく みかん パイン もも グリンピース	こめ おおむぎ じゃがいも きょうかまい ゼリー	あぶら
28 (月)	鶏ごぼうピラフ シラのフライ マカロニスープ	☆	シラ とりミンチ ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ キャベツ ごぼう	こめ しやがい も マカロニ さとう きょうかまい	あぶら
29 (火)	ごはん ★プルコギ 小松菜の中華スープ みかんジュース	☆	ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん にら	キャベツ たまねぎ もやし えのき しょうが にんにく みかんジュース	こめ さとう きょうかまい	あぶら
30 (水)	ごはん いわしの梅煮 もやしのくるみ和え さつまいものみそ汁	☆	いわし みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ	ほうれんそう にんじん ねぎ	もやし たまねぎ えのき ごぼう	こめ さつまいも さとう きょうかまい	くるみ

福岡県産のあなごと和牛が登場します
登場する日に★マークをつけています。詳しくは裏面の食育だよりをご覧ください



今月は、川崎町産の
ぶどう・りんご・小松菜・なすを使用しま

