

日	曜	献立名		主な使用食材		
				赤：血や肉になる	黄：熱や力の元になる	緑：体の調子を整える
2	水	牛乳	ポークカレーライス	豚肉、ヨーグルト、粉チーズ	米、麦、油、じゃがいも、バター、小麦粉	しょうが、にんにく、玉ねぎ、セロリー、にんじん
			手作り福神漬け		三温糖	きゅうり、だいこん、にんじん、れんこん、しょうが
			りんご			りんご
3	木	牛乳	キムチチャーハン	豚肉、たまご	米、油、さとう	しょうが、にんにく、にんじん、はくさいキムチ、ねぎ、にら
			わかめスープ	鶏肉、木綿豆腐、わかめ	白ごま	にんじん、えのきたけ、ねぎ
			さつまいもチップス		さつまいも、油、三温糖、はちみつ	
4	金	牛乳	胚芽パン		胚芽パン	
			魚のフライ	めばる	小麦粉、でん粉、パン粉、油、三温糖	
			ゆでキャベツ		油、さとう	キャベツ、にんじん、きゅうり、玉ねぎ
			ミネストローネ	ベーコン	オリーブ油、じゃがいも、三温糖、マカロニ	玉ねぎ、にんじん
7	月	牛乳	小松菜焼肉丼	豚肉、みそ	米、麦、油、ごま油、三温糖、でん粉、白ごま	しょうが、にんにく、にんじん、にら、もやし、キャベツ、こまつな
			中華風コーンスープ	鶏肉、たまご	でん粉、ごま油	玉ねぎ、にんじん、クリームコーン、ホールコーン、チンゲンサイ
			梨			梨
8	火	牛乳	きな粉揚げパン	きな粉	コッペパン、油、三温糖、グラニュー糖	
			海藻サラダ	わかめ、くさわかめ	油、ごま油、さとう	もやし、きゅうり、ホールコーン
			クリームシチュー	鶏肉、牛乳、豆乳、大豆	油、じゃがいも、バター、小麦粉	にんじん、玉ねぎ
9	水	牛乳	★重陽の節句献立★			
			ご飯		米、麦	
			おかかふりかけ	かつお節、きざみのり	三温糖、白ごま	
			菊花蒸し	豚肉、木綿豆腐、たまご	でん粉	玉ねぎ、しょうが、にんにく、ホールコーン
			かまぼこのすまし汁	鶏肉、ちらしかまぼこ		にんじん、ねぎ、こまつな
			オレンジ			オレンジ
10	木	牛乳	ご飯		米、麦	
			タラのパン粉焼き	タラ、粉チーズ	小麦粉、パン粉、油	
			バリバリポテトのサラダ		じゃがいも、油、ごま油、三温糖	キャベツ、きゅうり、にんじん、ホールコーン
			ABCスープ	鶏肉	アルファベットマカロニ	玉ねぎ、にんじん、キャベツ、こまつな
11	金	牛乳	ご飯		米、麦	
			ひじきふりかけ	ひじき、しらす干し、かつお節	三温糖、白ごま	
			豆腐ナゲット	木綿豆腐、鶏肉、ひじき	でん粉、油、三温糖、ごま油	玉ねぎ、にんじん、しょうが
			こまつナサラダ	ツナ	油、三温糖	こまつな、キャベツ、きゅうり
			豚汁	豚肉、みそ	じゃがいも、こんにゃく	だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ
14	月	牛乳	ご飯		米、麦	
			なめたけ		三温糖	えのきたけ
			擬製豆腐	鶏肉、木綿豆腐、たまご	油、三温糖、さとう、でん粉	玉ねぎ、にんじん
			和風ごまサラダ		油、白すりごま、三温糖	キャベツ、こまつな、にんじん
			じゃがいものみそ汁	油揚げ、わかめ、みそ	じゃがいも、こんにゃく	にんじん、玉ねぎ
15	火	牛乳	ご飯		米、麦	
			さばのみそ煮	サバ、みそ	さとう	玉ねぎ、にんじん
			五色和え		油、三温糖	もやし、キャベツ、こまつな、にんじん、ホールコーン
			けんちん汁	鶏肉、木綿豆腐	油、さといも、こんにゃく、ごま油	にんじん、だいこん、干しいたけ
16	水	牛乳	カレーミートドッグ	豚肉、大豆、ピザチーズ	ミルクパン、油	にんにく、玉ねぎ、にんじん
			きのこのサラダ		オリーブ油、三温糖	こまつな、キャベツ、にんじん、ホールコーン、にんにく、エリンギ、ぶなしめじ、玉ねぎ
			豆乳スープ	鶏肉、牛乳、豆乳	油、さつまいも、バター、小麦粉	玉ねぎ、にんじん
			ぶどう			ぶどう
17	木	牛乳	ご飯		米、麦	
			麻婆なす豆腐	豚肉、大豆、木綿豆腐、みそ	油、三温糖、でん粉、ごま油、	にんにく、しょうが、玉ねぎ、にんじん、たけのこ、ねぎ、なす
			にら玉スープ	たまご	ごま油、でん粉	玉ねぎ、にんじん、にら、えのきたけ
			冷凍みかん			冷凍みかん
18	金	牛乳	★食育の日献立★沖縄県			
			タコライス	鶏肉、大豆	米、麦、油	玉ねぎ、にんじん、にんにく、トマト缶、キャベツ
			アーサ汁	あおさ、木綿豆腐	こんにゃく	にんじん
			サーターアングァー	たまご	小麦粉、三温糖、黒砂糖、油、黒ごま	
24	木	牛乳	ご飯		米、麦	
			イカのチリソースがけ	イカ	でん粉、油、ごま油、三温糖	しょうが、にんにく、玉ねぎ、ねぎ
			春雨サラダ		緑豆春雨、三温糖、ごま油	キャベツ、もやし、にんじん、きゅうり
			ワンタンスープ	鶏肉	ワンタンの皮、ごま油	キャベツ、もやし、ねぎ、こまつな
25	金	牛乳	★十五夜献立★			
			焼き鳥丼	鶏肉	米、麦、ごま油、ざらめ、水あめ、でん粉	しょうが、にんにく、ねぎ、玉ねぎ、にんじん、キャベツ、ピーマン
			豆腐のすまし汁	木綿豆腐、ちらしかまぼこ		だいこん、にんじん、こまつな
			お月見スイートポテト	牛乳、生クリーム	さつま芋、さとう、バター、ミルクチョコレート	
26	土	牛乳	キーマカレースパゲッティ	豚肉、大豆、ヨーグルト、粉チーズ	スパゲッティ、油、バター、小麦粉	にんにく、しょうが、玉ねぎ、セロリー、ごぼう、にんじん
			サイダーボンチ		さとう	黄桃缶、パイナップル缶、バナナ
29	火	牛乳	こぎつねご飯	油揚げ、鶏肉	米、麦、油、三温糖	にんじん、えのきたけ、ホールコーン
			ししゃものパリパリ揚げ	ししゃも	でん粉、ぎょうざの皮、油	
			野菜のごま和え		白すりごま、三温糖	こまつな、キャベツ、にんじん、はくさい
			はんぺん汁	はんぺん	こんにゃく	にんじん、ねぎ、こまつな
30	水	牛乳	ツナコーントースト	ツナ、ピザチーズ	食パン、マヨネーズ	玉ねぎ、ホールコーン
			ひじきのマリネ	ひじき	三温糖、油	だいこん、きゅうり、にんじん、ホールコーン
			カレーポトフ		じゃがいも	にんにく、玉ねぎ、にんじん、キャベツ
			バナナ			バナナ

※都合により、献立や食材が変更になる場合があります。