

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える			
2 木	スパゲティミートソース	★豚ひき肉(茨城) 大豆(北海道) 凍り豆腐(7月か) ★ブレスハム ★たまご(国産)	★粉チーズ 飲用牛乳	スパゲッティ 三温糖 さとう 生パン粉 (7月か・かつ)	15 水	五穀ごはん	大豆(北海道) ★サバ(1月か) ★豚せん切り (茨城) 赤みそ 冷凍茎わかめ (三陸) ★たまご(国産)	精白米(山形) 五穀(静岡) でん粉 三温糖 水あめ つきこんにやく (群馬)	にんじん(北海道) ごまつな(江戸川)	しょうが(高知) ねぎ(青森) にんにく(青森) れんこん(茨城) ごぼう(青森) だいこん(北海道) はくさい(長野) たけのこ(国産) えのきたけ(長野)		
	飲用牛乳					揚げ大豆のごまがらめ						
	ハムサラダ					飲用牛乳						
	イタリアンスープ					鯖のカレー醤油焼き						
	果物(オレンジ1/6)					ごぼうとれんこんのみそ炒め 千切り野菜のかきたま汁						
3 金	麦入りご飯	鶏ひき肉(茨城) 白いんげん豆 (北海道) おから(九州) 鶏こま(茨城) 生揚げ(7月か) 冷凍茎わかめ (三陸)	飲用牛乳 ひじき (徳島・長崎他)	精白米(宮城) 粒麦(福井・富山・ 石川) じゃがいも (北海道) 小麦粉 生パン粉 (7月か・かつ) 乾パン粉 さとう	16 木	ツナドッグ	★まぐろ缶詰 ★ベーコン ひよこ豆(7月か)	★ピザチーズ (デンマーク) 飲用牛乳	胚芽パン じゃがいも (北海道) アーモンド粒(7月か) さとう シュルマカロニ (かつ)	サラダ油(米) マヨネーズ(卵無) アーモンド粒(7月か) アーモンド・スライス (7月か)	ごまつな(江戸川) 赤パプリカ (ニュージーランド) にんじん(北海道) トマト缶詰(4月7)	玉葱(北海道) ホールコーン(北海道) キャベツ(群馬) にんにく(青森) セロリ(長野) ★バナナ(南米)
	牛乳飲用					飲用牛乳						
	おかたとひじきのコロッケ					アーモンドサラダ						
	きゃべつのボン酢和え					ミネストローネ						
	とりと小松菜の汁					果物(バナナ1/2)						
6 月	吹き寄せごはん	油揚げ(かつ) 木綿豆腐(北海道) ★豚せん切り (茨城) ★たまご(国産) 鶏こま(茨城) 絹ごし豆腐 (北海道)	飲用牛乳	精白米(山形) 粒麦(福井・富山・ 石川) さつまいも(千葉) 三温糖 小麦粉 小麦粉 白玉粉(国産)	17 金	ごはん	鶏ひき肉(茨城) 冷凍わかめ (三陸) ★豚こま(茨城) 生揚げ(宮城)	飲用牛乳 ★きびなご (鹿児島)	精白米(山形) 粒麦(福井・富山・ 石川) 三温糖 小麦粉 でん粉 しらたき(群馬)	ごま油 揚げ油(大豆) 白ごま サラダ油(米)	にんじん(北海道) ごまつな(江戸川)	しょうが(高知) 切干しだいこん(宮崎) キャベツ(群馬) きゅうり(埼玉) はくさい(長野) 玉葱(北海道) えのきたけ(長野) ねぎ(青森)
	飲用牛乳					わかめそぼろ						
	揚げ豆腐の野菜たまごあんかけ					飲用牛乳						
	かぼちゃ白玉団子汁					きびなごから揚げ						
	みかん(1/2)					ハリハリ和え 生揚げの甘辛煮						
7 火	ビレツァブルサ(チキン・サド)	若鶏モモ(茨城) ★ローズハム ★ベーコン 白いんげん豆 (北海道) 豆乳	飲用牛乳 ★牛乳・調理用 ★生クリーム	胚芽パン じゃがいも (北海道) 米粉(埼玉)	20 月	ハムとさつまいものピラフ	★豚ひき肉(茨城) ★ボンレスハム ★豚レバー(茨城) ★ベーコン レンズまめ(7月か) ★むきエビ (ミヤマー) 豆乳	飲用牛乳 ★牛乳・調理用 ★粉チーズ (ニュージーランド) ★生クリーム	精白米(山形) 粒麦(福井・富山・ 石川) さつまいも(千葉) でん粉 三温糖 小麦粉	オリーブ油 サラダ油(米) 揚げ油(大豆)	にんじん(北海道) パセリ(長野) 西洋かぼちゃ (北海道) ごまつな(江戸川)	玉葱(北海道) しょうが汁(高知) キャベツ(群馬) きゅうり(埼玉) ホールコーン(北海道) エリンギ(長野) ★みかん(和歌山)
	飲用牛乳					飲用牛乳						
	ポテトサラダ					レバーのケチャップソース						
	チキン・スカム・ド・ケ・ド・カ (きのこ・チーズ)					コールスロー						
						えび入りミルクスープ みかん(1/2)						
8 水	栗ごはん	★サケ 米みそ(甘みそ) おかか (鹿児島・静岡) ★豚こま(茨城) 油揚げ(かつ)	飲用牛乳	精白米(山形) もち米(千葉・佐 賀・熊本) 三温糖 板こんにやく (群馬) さといも(埼玉) でん粉 あられ麩 (7月か・かつ)	21 火	三色丼	★豚ひき肉(茨城) 凍り豆腐 (7月か・かつ) ★たまご(国産) 生揚げ(宮城) 赤みそ 白みそ 冷凍わかめ(三陸)	飲用牛乳	精白米(山形) 粒麦(福井・富山・ 石川) 三温糖 でん粉 さつまいも(千葉) 中ざら糖 水あめ	サラダ油(米) 揚げ油(大豆) 黒ごま	ごまつな(江戸川) にんじん(北海道)	しょうが汁(高知) もやし(栃木) 玉葱(北海道) だいこん(青森) はくさい(長野) なめこ(山形)
	飲用牛乳					飲用牛乳						
	鮭の塩こうじ焼き西京みそかけ					大学芋						
	キャベツと小松菜のお浸し					なめこと白菜のみそ汁						
	のっぺい汁 みかん(1個)											
10 金	卵ときくらげのピリ辛丼	★豚こま(茨城) イカ(パル) あさり ★たまご(国産) 冷凍わかめ(三陸) 鶏こま(茨城)	飲用牛乳 ★しらす干し (国産)	精白米(山形) 玄米(国産) でん粉 じゃがいも (北海道) 緑豆はるさめ(4月)	22 水	高津のとり飯	鶏もも(茨城) 油揚げ(かつ) ★ぼら(千葉) おかか (鹿児島・静岡) 生揚げ(宮城) あさり(国内加工) 白みそ	飲用牛乳	精白米(山形) 玄米(国産) 三温糖 じゃがいも (北海道)	サラダ油(米)	にんじん(北海道) さやいんげん (福島) ごまつな(江戸川)	ごぼう(青森) しょうが(高知) ねぎ(青森) キャベツ(長野) もやし(栃木) だいこん(青森)
	飲用牛乳					飲用牛乳						
	大豆もやしの中華和え					ぼらの香味焼き						
	春雨スープ					小松菜のおかか和え						
						ふうかし						
14 火	キムチ炒飯	★たまご(国産) ★豚こま(茨城) 凍り豆腐 (7月か・かつ) イカ(パル) ★豚せん切り (茨城) あさり	飲用牛乳	精白米(山形) 玄米(国産) 緑豆はるさめ (4月) 三温糖 さといも(埼玉)	23 木	ヨーグルトトースト	豆乳 ★たまご(国産) 大豆(国産) ★豚こま(茨城) あさり ★ベーコン	★ヨーグルト ★牛乳・調理用 飲用牛乳	胚芽食パン さとう じゃがいも (北海道) 三温糖 小麦粉	★バター サラダ油(米)	にんじん(北海道) トマト缶詰(4月7) パセリ(長野) ブロッコリー (長野)	玉葱(北海道) キャベツ(群馬) きゅうり(埼玉) ホールコーン(北海道) ★りんご(長野)
	飲用牛乳					飲用牛乳						
	チャブチェ					ポークビーンズ						
	トラントタン					ブロッコリーとベーコンのサラダ						
	果物(なし1/6)					りんご(1/6)						

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる		黄の仲間 熱や力の元になる		緑の仲間 体の調子を整える	
24 金	中華五目おこわ	★焼き豚(茨城) ★ベーコン 木綿豆腐(宮城) 豆乳	飲用牛乳 ★ししゃも(ノルウェー) 粉寒天 ★牛乳・調理用	精白米(山形) 玄米(国産) もち米 三温糖 小麦粉 でん粉 さとう	★ラード ごま油 揚げ油(大豆)	にんじん(北海道) こまつな(江戸川)	干し椎茸(大分) たけのこ(熊本・岡山) ねぎ(青森) しょうが(高知) 玉葱(北海道) ホールコーン(タイ) クリ-ム-ン(北海道) ★黄桃缶(ギリシャ) パイン缶(一社(フィリピン))
	飲用牛乳						
	ししゃものピリ辛唐揚げ						
	中華コーンスープ						
	豆乳杏仁豆腐						
25 土	わかめご飯	★サバ 若鶏モモ ★ベーコン	炊き込みわかめ (韓国・徳島) 飲用牛乳 塩昆布(北海道)	精白米 玄米(国産) でん粉 小麦粉 三温糖 ペンネ 玉こんにゃく さとう	揚げ油(大豆) サラダ油(米)	こまつな にんじん さやいんげん ブロッコリー	しょうが にんにく 玉葱 マッシュルーム だいこん きゅうり
	牛乳飲用						
	さばのカレー揚げ						
	鶏の照り焼き						
	きのこパスタ(弁当) こんにゃく煮物 きゅうりの塩昆布漬け 茹でブロッコリー						
28 火	麦入りご飯	鶏ひき肉 木綿豆腐しぼり ★たらすり身	飲用牛乳 あおりの(愛知)	精白米 粒麦 でん粉 三温糖 板こんにゃく	サラダ油(米) 揚げ油(大豆)	にんじん こまつな	ごぼう ねぎ しょうが(甘酢漬) 干し椎茸 えのきたけ ほんしめじ 大豆もやし 玉葱 ホールコーン ★梨
	飲用牛乳	油揚げ 生揚げ 白みそ 赤みそ					
	たらのすり身揚げ きのこあん						
	もやしのからし和え						
	生揚げのみそ汁 果物(なし1/6)						
29 水	ごはん	★さんま筒切り あさり 鶏こま 赤みそ 白みそ	飲用牛乳 角切りこんぶ	精白米 粒麦 三温糖 でん粉 板こんにゃく	揚げ油(大豆) 白すりごま 白ごま サラダ油(米)	にんじん こまつな みずな	にんにく しょうが キャベツ もやし ごぼう だいこん はくさい ぶなしめじ ねぎ ★りんご
	飲用牛乳						
	秋刀魚の松前煮						
	カリカリあせりとキャベツのごま和え						
	具沢山みそ汁 りんご(1/6)						
30 木	担々つけ麺	★豚ひき肉 大豆(国産) 赤みそ 冷凍わかめ 生揚げ	飲用牛乳 ★ちりめんじゃこ	蒸し中華めん さとう じゃがいも	サラダ油(米) ごま(ねり)	チンゲンツアイ にんじん	にんにく しょうが 干し椎茸 たけのこ ねぎ キャベツ きゅうり 大豆もやし ★オレンジ
	飲用牛乳						
	じゃこ入りサラダ						
	じゃが芋のオイスター炒め						
	果物(オレンジ1/6)						
31 金	手作りかぼちゃロールパン	★たまご ★ウィンナー 大豆(国産) ひよこ豆 レンズ豆 冷凍茎わかめ 冷凍わかめ ★まぐろ缶詰	★牛乳・調理用 飲用牛乳	強力粉 三温糖 じゃがいも	アーモンド粉 ★バター サラダ油(米) 揚げ油(大豆) 白すりごま	西洋かぼちゃ にんじん こまつな	セロリー 玉葱 キャベツ えのきたけ きゅうり ホールコーン ★バナナ
	飲用牛乳						
	ウィンナーと豆のスープ						
	ポテトフライ						
	海藻サラダ 果物(バナナ1/3)						