

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
1 月	ごはん のりごまふりかけ 飲用牛乳 肉じゃがコロッケ ツナと糸寒天の和え物 豆腐と水菜のみそ汁 さくらんぼ(2粒)	おからか 粉かつお *豚ひき肉(岩手) 大豆(国産) まぐろ缶詰 木綿豆腐(宮城) 白みそ 赤みそ	きざみのり(佐賀) 飲用牛乳 糸寒天	精白米(山形) 粒麦(福井) 三温糖 しらたき(群馬) じゃがいも (長崎) 小麦粉 生パン粉 乾パン粉
2 火	麦入りご飯 飲用牛乳 たらの中華あんかけ わかめサラダ にらスープ 果物(河内晩柑1/6)	まだら(北海道) 冷凍わかめ (三陸) 鶏こま(茨城) 木綿豆腐(宮城) イカ(ベトナム)	飲用牛乳	精白米(山形) 粒麦(福井) めん粉 三温糖 じゃがいも (長崎)
3 水	鶏肉とじゃが芋の照り焼き丼 飲用牛乳 磯辺和え 五目汁	鶏こま(茨城) 凍り豆腐(7/1カ)	飲用牛乳 きざみのり(佐賀)	精白米(山形) 粒麦(福井) じゃがいも (長崎) 三温糖 めん粉 板こんにやく (群馬)
4 木	カミカミツナピーンズドック 飲用牛乳 シーザーサラダ 野菜スープ 果物(バナナ1/2)	まぐろ缶詰 (日本近海) 大豆(国産) *ベーコン 鶏こま(岩手)	飲用牛乳 粉チーズ (ニュージーランド)	ワトラン/パン 食パン じゃがいも (長崎)
5 金	にんじん枝豆ごはん 飲用牛乳 鶏ひき肉のバリバリの焼き 荻わかめの和え物 こんにやくとじゃが芋の汁	油揚げ(おが) 鶏ひき肉(茨城) おから 白みそ 冷凍荻わかめ (三陸)	飲用牛乳 牛乳・調理用	精白米(山形) 粒麦(福井) 生パン粉 (7/1カ・おが) 三温糖 そうめん さとう つきこんにやく (群馬) じゃがいも (長崎)
8 月	塩昆布ごはん 飲用牛乳 ぼらの石垣焼き じゃこ和え 油揚げのみそ汁 果物(河内晩柑1/6)	ぼら(船橋) 冷凍荻わかめ (三陸) 鶏こま(茨城) 油揚げ(おが) 白みそ 赤みそ 冷凍わかめ (三陸)	塩昆布(北海道) 飲用牛乳 *ちりめんじゃこ (伊)	精白米(山形) 粒麦(福井) さとう
9 火	カミカミあんかけ焼きそば 飲用牛乳 ししやものスティック揚げ 大豆もやし(ピリ辛和え)	鶏こま(茨城) 凍り豆腐 (7/1カ・おが) 冷凍荻わかめ (三陸)	飲用牛乳 ししやも (7/1カ)	蒸し中華めん (オーストラリア) つきこんにやく (群馬) めん粉 小麦粉 春巻きの皮 (オーストラリア・7/1カ)

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
10 水	麦入りご飯 大豆の揚げ煮 飲用牛乳 厚揚げのおからマヨ焼き 切り干し大根のあえもの けんちん汁 果物(甘夏1/6)	大豆(北海道) 生揚げ(宮城) おから(国産) 鶏こま(茨城)	*ちりめんじゃこ 飲用牛乳	精白米(山形) 粒麦(福井) めん粉 さとう 三温糖 板こんにやく (群馬) じゃがいも(長崎)
11 木	ごはん 小松菜ふりかけ 飲用牛乳 鯖の一夜干し じゃが芋とさつまあげの含め煮 豆腐団子汁 メロン(1/16)	おから(国産) サハ文化干し (7/1カ) さつま揚げ卵巣(ベトナム・日本) 木綿豆腐 鶏ひき肉(岩手) 白みそ 赤みそ	飲用牛乳	しょうが(高知) 玉葱(兵庫) たけのこ(伊) もやし(栃木) キャベツ(愛知) えのきたけ(長野) ねぎ(茨城) *河内晩柑(熊本)
12 金	チキンライス 飲用牛乳 チーズ入りポテトオムレツ 小松菜と大豆のサラダ あじさい寒天ポンチ	鶏こま(茨城) *ベーコン *たまご(国産) 大豆(北海道)	飲用牛乳 ピザチーズ (イタリア) 粉寒天	精白米(山形) 粒麦(福井) じゃがいも(長崎) つきこんにやく (群馬) 三温糖 さとう
15 月	わかめごはん 飲用牛乳 とり肉のさざれ焼き キャベツとツナのごま和え 野菜たっぷりかきたま汁 河内晩柑(1/8)	鶏肉むね(茨城) まぐろ缶詰 木綿豆腐(宮城) *たまご(国産)	炊き込わかめ (韓国・徳島) 飲用牛乳	しょうが(高知) 玉葱(兵庫) キャベツ(愛知) にんにく(青森) 干し椎茸(大分) だいこん(青森) ねぎ(茨城) *バナナ(7/1カ)
16 火	ホットドック 飲用牛乳 ポテトサラダ クリームスープ 果物(オレンジ1/6)	*ドッグ用ウインナー 鶏こま(茨城) あさり(国内加工) ひよこ豆(7/1カ)	飲用牛乳 牛乳・調理用	えだまめ(北海道) 玉葱(兵庫) しょうが(高知) キャベツ(愛知) もやし(栃木) きゅうり(福島) ごぼう(青森) 干し椎茸(大分)
18 木	五目チャーハン(えび、たまご入り) 飲用牛乳 レバーと大豆のごまだれがらめ もやしと小松菜の中華和え 春雨と豆腐のスープ	*たまご(国産) *豚ひき肉 (茨城) *むきえび (ミシマ) *豚レバー(茨城) 大豆(北海道) *ベーコン 木綿豆腐(宮城)	飲用牛乳	もやし(栃木) ねぎ(茨城) *河内晩柑(熊本)
19 金	麦入りご飯 飲用牛乳 サバのカレー醬油焼き 豆腐と切り干し大根のみそ汁	サバ(7/1カ) 鶏こま(茨城) 油揚げ(おが) 木綿豆腐(宮城) 白みそ 冷凍わかめ (三陸)	飲用牛乳	しょうが(高知) 玉葱(兵庫) 大豆もやし(栃木) もやし(栃木)

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			
22月	かきまぶり 飲用牛乳 イカの香味焼き 僧兵汁 水無月	凍り豆腐(7月か・かた) ★たまご(国産) イカ(ベル) ★豚こま(茨城) 木綿豆腐(宮城) 白みそ 赤みそ	飲用牛乳 牛乳・調理用 粉寒天	精白米(山形) さとう 三温糖 板こんにやく(群馬) じゃがいも(長崎) 甘納豆(北海道)	サラダ油(米)	にんじん(千葉) さやえんどう(福島) こまつな(江戸川)	切干だいこん(宮崎) 干し椎茸(大分) しょうが(甘酢漬(国産)) しょうが(高知) ねぎ(茨城) ごぼう(群馬) だいこん(青森)
23火	ミートtoast 飲用牛乳 にんじんのレモンドレッシングサラダ オニオンスープ 果物(オレンジ1/6)	鶏ひき肉(茨城) 大豆(国産) 凍り豆腐(7月か・かた) ★ペーコン ひよこまめ(7月か)	ピザチーズ(デンマーク) 飲用牛乳 粉チーズ(ニュージーランド)	食パン 小麦粉 さとう じゃがいも(長崎) 食パン	サラダ油(米)	にんじん(千葉) こまつな(江戸川)	しょうが(高知) にんにく(青森) 玉葱(香川) キャベツ(愛知) ホールコーン(伊) レモン汁 セロリー(長野) ★さくらんぼ(山形)
24水	鶏肉と野菜の冷やしうどん 飲用牛乳 ちくわの二色揚げ 海藻とコーンのごま和え 果物(冷凍みかん)	鶏こま(茨城) 凍り豆腐(7月か・かた) 焼き竹輪(ベトナム・インド・7月か) ★ボンレスハム 冷凍わかめ(三陸)	飲用牛乳 あおのり(愛知)	冷凍うどん(北海道) 小麦粉 三温糖 さとう	揚げ油(大豆) 白ごま サラダ油(米) ごま油 白すりごま	にんじん(千葉) こまつな(江戸川)	キャベツ(愛知) ねぎ(茨城) だいこん(青森) きゅうり(福島) ホールコーン(北海道) えのきたけ(長野) ★冷凍みかん
25木	ごはん 飲用牛乳 鯛のかば焼き キャベツの香り和え 豆乳入りみそ汁 小玉スイカ(1/24)	まいわし(千葉) 生揚げ(宮城) 赤みそ 白みそ 豆乳 冷凍わかめ(三陸)	飲用牛乳	精白米(山形) 粒麦(福井) でん粉 小麦粉 三温糖	揚げ油(大豆) 白ごま	にんじん(千葉) こまつな(江戸川)	しょうが(高知) キャベツ(愛知) きゅうり(福島) もやし(栃木) レモン汁 だいこん(青森) 玉葱(香川) ★小玉スイカ(千葉)
26金	卵ときくらげのピリ辛丼 飲用牛乳 きゅうりの中華サラダ 中華スープ 果物(甘夏1/6)	★豚こま(茨城) ★たまご(国産) 冷凍わかめ(三陸) 鶏こま(茨城) イカ(ベル)	飲用牛乳 ★しらす干し(兵庫・愛媛・広島・愛知)	精白米(山形) 粒麦(福井) でん粉 じゃがいも(千葉) 緑豆はるさめ(伊)	サラダ油(米) ごま油	にんじん(千葉) こまつな(江戸川) チンゲンツアイ(静岡)	しょうが(高知) にんにく(青森) 黒きくらげ(国産) たけのこ(伊) きゅうり(福島) もやし(栃木) 干し椎茸(大分) 玉葱(香川) はくさい(長野) ★甘夏みかん(熊本)
29月	フライドライス 飲用牛乳 スパイシーチキン 小松菜のテルダーラ(炒め物) マリガターニ(レンズ豆スープ) 果物(バナナ1/2)	★豚ひき肉(茨城) 凍り豆腐(7月か・かた) 鶏肉むね(茨城) ★プレスハム 鶏こま(茨城) レンズまめ(7月か)	飲用牛乳	精白米(山形) 粒麦(福井) じゃがいも(千葉)	サラダ油(米)	にんじん(千葉) こまつな(江戸川) パセリ(茨城)	玉葱(香川) ホールコーン(伊) にんにく(青森) もやし(栃木) しょうが(高知) ぶなしめじ(長野) ★バナナ(フィリッ)
30火	麦入りご飯 飲用牛乳 厚揚げの甘酢炒め ワカメの中華和え ごまみそスープ	生揚げ(宮城) 冷凍わかめ(三陸) 鶏こま(茨城) 白みそ 赤みそ	飲用牛乳	精白米(山形) 粒麦(福井) でん粉 じゃがいも(千葉) さとう 三温糖	揚げ油(大豆) サラダ油(米) ごま油 白ごま 白すりごま	にんじん(千葉) ピーマン(茨城) こまつな(江戸川)	しょうが(高知) 干し椎茸(大分) たけのこ(国産) キャベツ(長野) きゅうり(福島) もやし(栃木) だいこん(青森) はくさい(長野) えのきたけ(長野) ねぎ(茨城)