

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 水	ごはん 飲用牛乳 きびなのから揚げ ハリハリ和え 肉豆腐 柿 (1/6)	★豚こま(茨城) 焼き豆腐 (7月・か)★ ★かつおだし 飲用牛乳 ★きびなの(長崎)	精白米(茨城) 粒麦(福井) 小麦粉 でん粉 三温糖 しらたき(群馬)	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(長野) もやし(栃木) 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) ★柿(和歌山)		
3 木	まぜ飯 飲用牛乳 イカのさざれ焼き からし和え すいとん	鶏ひき肉(岩手) 油揚げ(か)★ イカ(ベル) ★冷凍まわかめ (三陸) ★蒸しかまぼこ (7月・か)★ 絹ごし豆腐 (7月・か)★	精白米(茨城) 玄米(鳥根) 三温糖 生パン粉 (7月・か)★ 乾パン粉 じゃがいも(北海道) 小麦粉	にんじん(北海道) さやいんげん(福島) ごまつな(江戸川) たけのこ(国産) キャベツ(長野) もやし(栃木) 干し椎茸(大分) だいこん(北海道) はくさい(長野)		
4 金	きな粉揚げパン 牛乳飲用 麻婆じゃがいも パンバンジー 果物(オレンジ1/6)	きな粉(北海道) ★豚ひき肉(茨城) 赤みそ 生揚げ(宮城) 若鶏胸肉(岩手)	ヨーロングパン グラニュー糖 さとう じゃがいも(北海道) でん粉	にんじん(北海道) ごまつな(江戸川) にんにく(青森) しょうが(高知) 干し椎茸(大分)¥9 たけのこ(九州) 玉葱(北海道) グリーンピース(ニュージーランド) キャベツ(長野) もやし(栃木) ★オレンジ(南アフリカ)		
7 月	キムチ炒飯 飲用牛乳 チャプチェ 里芋スープ 果物(なし1/6)	★たまご(国産) ★豚ひき肉(茨城) イカ(ベル) ★豚せん切り(茨城)	鶏ガラだし 飲用牛乳	精白米(茨城) 玄米(鳥根) 緑豆はるさめ(伊) 三温糖 さといも(埼玉)		
8 火	ごはん 飲用牛乳 秋刀魚の松前煮 カリカリあさりとキャベツのごま和え 具沢山みそ汁 りんご (1/6)	★さんま(国産) あさり(中国) 鶏こま(岩手) 赤みそ 白みそ	★かつおだし 飲用牛乳 ★角切りこんぶ (北海道)	精白米(茨城) 粒麦(福井) 三温糖 でん粉 板こんにやく(群馬)	にんじん(北海道) ごまつな(江戸川) みずな(茨城) にんにく(青森) しょうが(高知) キャベツ(長野) もやし(栃木) ごぼう(青森) だいこん(北海道) はくさい(長野) ねぎ(青森) ★りんご(青森)	
9 水	ピーンズカレーサンド 飲用牛乳 サラタ・デ・ヴァルザ オムレツ・デ・ベリョール (肉団子スープ)	鶏ひき肉(岩手) 大豆(北海道) ★豚ひき肉(茨城)	鶏ガラだし 飲用牛乳	胚芽パン 小麦粉 さとう 精白米 じゃがいも(北海道)	にんじん(北海道) ハセリ(長野) トマト缶詰(伊)	玉葱(北海道) はくさい(長野) きゅうり(埼玉) にんにく(青森) セロリ(長野)
11 金	ごはん/揚げ大豆のごまがらめ 飲用牛乳 マスの塩こうじ焼き 西京みそかけ キャベツと小松菜のお浸し のっぺい汁 ぶどう (2粒)	大豆(北海道) ★マス(伊) 米みそ ★おおか (鹿児島・静岡) 鶏こま(岩手) 油揚げ(か)★ ★冷凍わかめ(三陸)	★かつおだし 飲用牛乳	精白米(茨城) 粒麦(福井) でん粉 三温糖 水あめ 板こんにやく(群馬) さといも(埼玉) あられ麩 (7月・か)★	にんじん(北海道) ごまつな(江戸川) キャベツ(長野) もやし(栃木) 干し椎茸(大分) ごぼう(青森) だいこん(北海道) ねぎ(青森) ★ぶどう(長野)	

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	
15 火	五穀わかめごはん 飲用牛乳 鯖のごまつけ焼き 揚げごぼうと れんこんのみそ炒め 千切り野菜のかきたま汁	★サバ(ルベ) ★豚せん切り(茨城) 赤みそ ★冷凍まわかめ (三陸) ★たまご(国産)	★かつおだし 炊き込みわかめ 飲用牛乳	精白米(茨城) 五穀米(静岡) つきこんにやく (群馬) でん粉 三温糖	にんじん(北海道) 赤パプリカ(茨城) ごまつな(江戸川) しょうが(高知) にんにく(青森) れんこん(茨城) ごぼう(青森) 黄パプリカ(茨城) だいこん(北海道) はくさい(長野) たけのこ(伊) えのきたけ(長野) ねぎ(青森)
16 水	ハムとさつまいものピラフ 飲用牛乳 レバーのケチャップソース コールスロー えび入りミルクスープ みかん(1/2)	★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(伊) ★むきエビ(ミャンマー) 豆乳	鶏ガラだし 飲用牛乳 ★牛乳・調理用 ★生クリーム	精白米(茨城) 粒麦(福井) さつまいも(千葉) でん粉 三温糖 小麦粉	にんじん(北海道) ハセリ(長野) 西洋かぼちゃ (北海道) ごまつな(江戸川) 玉葱(北海道) エリンギ(長野) ★みかん(長崎)
17 木	三色丼 飲用牛乳 大学芋 なめこと白菜のみそ汁	鶏ひき肉(岩手) 凍り豆腐(7月) ★たまご(国産) 油揚げ(か)★ 赤みそ 白みそ ★冷凍わかめ (三陸)	★かつおだし 飲用牛乳	精白米(茨城) 粒麦(福井) ★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(高知) はくさい(栃木) 玉葱(北海道) だいこん(北海道) はくさい(長野) なめこ(山形)
18 金	野菜たっぷりあんかけ焼きそば 飲用牛乳 中華サラダ 太平燕(タイビーエン) 果物(オレンジ1/6)	★豚こま(茨城) イカ(ベル) ★かに風味かまぼこ (三陸) ★ベーコン ★うずら卵(国産)	鶏ガラだし 飲用牛乳 ★ちりめんじゃこ (国産)	蒸し中華めん でん粉 ごま油 白ごま	にんじん(北海道) ごまつな(江戸川) にんにく(青森) しょうが(高知) 干し椎茸(大分) たけのこ(伊) 玉葱(北海道) 大豆もやし(千葉) キャベツ(長野) ホールネン(北海道) はくさい(長野) ★オレンジ(オーストラリア)
21 月	天津丼 飲用牛乳 ピリ辛和え 青梗菜の中華スープ	鶏ひき肉(岩手) ★たまご(国産) ★かに風味かまぼこ ★ベーコン 木綿豆腐 (7月・か)★ 絹豆腐 (7月・か)★	鶏ガラだし 飲用牛乳	精白米(茨城) 粒麦(福井) さとう 三温糖 でん粉 じゃがいも (北海道)	にんじん(北海道) チンゲンツァイ (千葉) しょうが(高知) 干し椎茸(大分) たけのこ(伊) ねぎ(青森) もやし(栃木) にんにく(青森) 玉葱(北海道)
22 火	みそ炊き込みごはん 飲用牛乳 鮭の焼き漬け まわかめの酢しょうゆ和え 鶏汁	青大豆(岩手) 白みそ ★サケ(伊) 鶏成肉モモ (岩手) 焼き豆腐	★かつおだし 飲用牛乳 ★くまわかめ (三陸)	精白米(茨城) 玄米(鳥根) 三温糖 さとう 板こんにやく (群馬) でん粉	にんじん(北海道) ごまつな(江戸川) 干し椎茸(大分) 切干しだいこん(宮崎) しょうが汁(高知) キャベツ(長野) ごぼう(青森) ねぎ(青森)
23 水	ヨーグルトtoast 飲用牛乳 ポークビーンズ ブロッコリーとベーコンのサラダ りんご (1/6)	豆乳 ★たまご(国産) 大豆(北海道) ★豚こま(茨城) あさり(中国) ★ベーコン	鶏ガラだし ★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	にんじん(北海道) トマト缶詰(伊) ハセリ(長野) ブロッコリー (埼玉) レモン汁 玉葱(北海道) キャベツ(長野) きゅうり(埼玉) ホールネン(ニュージーランド) ★りんご(青森)

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 木	豆腐の中華丼 飲用牛乳 中華みそスープ 豆乳花（トゥールーフア）	★豚こま（茨城） 木綿豆腐（7月） ★ポレンレスハム 赤みそ 豆乳	鶏ガラだし 飲用牛乳 粉寒天 ★牛乳・調理用	精白米（茨城） 粒麦（福井） 三温糖 でん粉 緑豆はるさめ（9月） 黒砂糖（沖縄） さとう	サラダ油（米） ごま油	にんじん（北海道） こまつな（江戸川）	しょうが（高知） にんにく（青森） 干し椎茸（大分） たけのこ（9月） 玉葱（北海道） はくさい（長野） もやし（栃木） ねぎ（青森）
25 金	ほうとう 牛乳飲用 ちくわの二色揚げ なめたけ和え 果物（みかん）	鶏こま（宮崎） 油揚げ（かつ） 赤みそ ★焼き竹輪（へつら・インド・7月）	★かつおだし 飲用牛乳 あおのり ★ちりめんじゃこ	冷凍ほうとう さといも 小麦粉 三温糖	サラダ油（米） ★揚げ油（大豆） 白ごま	にんじん（北海道） 西洋かぼちゃ（北海道） こまつな（江戸川）	だいこん（北海道） はくさい（長野） ほんしめじ（長野） ねぎ（青森） キャベツ（長野） えのきたけ（長野） ★みかん（長崎）
26 土	わかめご飯 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） こんにやく煮物	★サバ（7月） 若鶏モモ（千葉） ★ベーコン	★かつおだし 炊き込みわかめ（韓国） 飲用牛乳 ★塩昆布（北海道）	精白米（茨城） 玄米（島根） 三温糖 でん粉 小麦粉 三温糖 ペンネ 五こんにやく さとう	★揚げ油（大豆） サラダ油（米）	にんじん（北海道） さやいんげん（福島） ブロッコリー（埼玉）	しょうが（高知） にんにく（青森） 玉葱（北海道） マッシュルーム（山形） だいこん（北海道） きゅうり（埼玉）
29 火	秋の香りごはん 飲用牛乳 揚げ豆腐の野菜たまごあんかけ 五目汁 みかん（1/2）	油揚げ（かつ） 木綿豆腐（7月） ★豚せんに切り（茨城） ★たまご（国産） 鶏こま（岩手）	★かつおだし 飲用牛乳 ★細切りこんぶ（北海道）	精白米（茨城） 粒麦（福井） 三温糖 でん粉 小麦粉 板こんにやく（群馬）	サラダ油（米） 生むき栗（茨城） 白ごま ★揚げ油（大豆）	にんじん（北海道） さやいんげん（福島） 葉ねぎ（静岡） こまつな（江戸川）	干し椎茸（大分） ぶなしめじ（長野） まいたけ（新潟） れんこん（茨城） 玉葱（北海道） もやし（栃木） はくさい（長野） だいこん（千葉） ねぎ（青森） ★みかん（愛媛）
30 水	麦入りご飯 飲用牛乳 つくね焼き きのこあん いそ和え かぼちゃのみそ汁 梨	鶏ひき肉（岩手） 木綿豆腐（7月） ★大豆（北海道） 油揚げ（かつ） 白みそ	★煮干しだし 飲用牛乳 きざみのり（佐賀） ★煮干し（国産）	精白米（茨城） 粒麦（福井） 生パン粉（7月） でん粉 三温糖 じゃがいも（北海道）	サラダ油（米）	にんじん（北海道） こまつな（江戸川） 西洋かぼちゃ（北海道）	しょうが（高知） ねぎ（青森） 干し椎茸（大分） 玉葱（北海道） えのきたけ（長野） ほんしめじ（長野） はくさい（長野） もやし（栃木） だいこん（千葉） ★梨（栃木）
31 木	手作りかぼちゃロールパン 飲用牛乳 ポトフ ツナサラダ 果物（バナナ1/2）	★たまご（国産） ★ウィンナー 白いんげん豆（北海道） ★冷凍菱わかめ（三陸） ★冷凍わかめ（三陸） ★まぐろ缶詰	鶏ガラだし ★牛乳・調理用 飲用牛乳	強力粉 三温糖 じゃがいも（北海道）	★アーモンド粒 ★バター（北海道） サラダ油（米） 白すりごま	西洋かぼちゃ（北海道） にんじん（北海道） こまつな（江戸川）	セロリー（長野） 玉葱（北海道） キャベツ（千葉） きゅうり（埼玉） もやし（栃木） ホールコン（ニュー・ランド） ★バナナ（フィリピン）