

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
3月	麦入りご飯 飲用牛乳 豆腐ハンバーグ 荳わかめの和え物 沢煮焼	★豚ひき肉(茨城) 鶏ひき肉(茨城) 木綿豆腐(7月・ｶｯﾀﾞ) 大豆(北海道) おから(ｶｯﾀﾞ・ﾌﾞﾗｲｶ) 荳わかめ(三陸)	精白米(千葉) 粒麦(福井) 乾パン粉 でん粉 三温糖 さとう	にんじん(千葉) こまつな
4火	カミカミ味噌ラーメン 飲用牛乳 ししやものスティック揚げ 大豆もやしと油揚の中華和え	鶏こま(茨城) 荳わかめ(三陸) 赤みそ 油揚げ(ｶｯﾀﾞ)	★豚骨だし 鶏ガラだし 飲用牛乳 ★ししやも(ﾌﾞﾙｰﾈ・ｶｯﾀﾞ)	蒸し中華めん(ｽﾄﾗｲﾌ) つきごんにやく(群馬) 小麦粉 春巻きの皮(ｽﾄﾗｲﾌ・ﾌﾞﾗｲｶ)
5水	麦入りご飯 大豆の揚げ煮 飲用牛乳 豆腐と豚肉のみそ炒め 切り干し大根のあえものけんちん汁	大豆(北海道) 鶏こま(茨城) 生揚げ(宮城) 赤みそ	★かつおだし 飲用牛乳	精白米(千葉) 粒麦(福井) でん粉 さとう 三温糖 板こんにやく(群馬) じゃがいも(長崎)
6木	鮭と小松菜の玄米ピラフ 飲用牛乳 アーモンドサラダ レタスと押麦のふわふわスープ 果物(河内晩柑1/6)	レンズまめ(7月) ★サケ(北海道) 荳わかめ(三陸) ★ベーコン 鶏肉こま(茨城) ★たまご(国産)	鶏ガラだし 飲用牛乳 ★粉チーズ	精白米(千葉) 玄米(島根) さとう じゃがいも(長崎) つきごんにやく(群馬) 生パン粉(7月・ｶｯﾀﾞ) 押麦(福井)
7金	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)	★おおか(鹿児島・静岡) ★サバ文化干し(7月) ★さつま揚げ卵無(7月・ﾀﾞｲ) 木綿豆腐(7月・ｶｯﾀﾞ) 鶏ひき肉(茨城) 白みそ 赤みそ	★かつおだし 飲用牛乳	精白米(千葉) 粒麦(福井) じゃがいも(長崎) つきごんにやく(群馬) 三温糖 でん粉
10月	黒豆ごはん 飲用牛乳 ぼらのごまヨ焼き わさび醤油和え 粕汁 果物(河内晩柑1/6)	黒大豆(北海道) ★ぼら(千葉) 鶏こま(茨城) 木綿豆腐(7月・ｶｯﾀﾞ) 白みそ 赤みそ ★冷凍わかめ(三陸)	★かつおだし 飲用牛乳	精白米(千葉) 粒麦(福井) さとう じゃがいも(長崎)
11火	小松菜のビスキュイパン 飲用牛乳 チキンのトマト煮 スパイシーポテト	★たまご(国産) 鶏こま(茨城) あさり(中国)	鶏ガラだし 飲用牛乳	丸パン さとう 小麦粉 じゃがいも(長崎)

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
13木	わかめごはん 飲用牛乳 とり肉のさざれ焼き 小松菜とイカのごま和え 野菜たっぷりかきたま汁 河内晩柑(1/8)	鶏肉むね(茨城) イカ(ﾊﾞﾙ) 木綿豆腐 ★たまご(国産) 飲用牛乳	★かつおだし 炊き込みわかめ 韓国・徳島 飲用牛乳	精白米(千葉) 粒麦(福井) 乾パン粉 三温糖 じゃがいも(長崎) でん粉
14金	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(バナナ1/2)	★まだら(北海道) ★冷凍わかめ(三陸) 木綿豆腐(宮城)	鶏ガラだし 飲用牛乳	精白米(千葉) 粒麦(福井) でん粉 三温糖
17月	きつねうどん 飲用牛乳 じゃが芋と豚肉の甘辛炒め あんみつ	油揚げ(ｶｯﾀﾞ) ★豚こま(茨城) えんどう豆(北海道) 小豆(北海道)	昆布だし(北海道) 飲用牛乳 粉寒天	冷凍うどん(国産) 三温糖 じゃがいも(茨城) さとう
18火	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 はるさめと豆腐のスープ	★たまご(国産) ★豚ひき肉(茨城) ★むきえび(ｲﾄﾞ) ★豚レバー(茨城) 大豆(北海道) ★ベーコン 木綿豆腐(宮城)	鶏ガラだし 飲用牛乳	精白米(千葉) 粒麦(福井) でん粉 三温糖 緑豆はるさめ(ﾀ)
19水	ごはん のりごまふりかけ 飲用牛乳 肉じゃがコロケ 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)	★おおか(鹿児島・静岡) ★粉かつお ★豚ひき肉(茨城) 大豆(国産) ★まぐろ缶詰(日本近海) 木綿豆腐(宮城) 白みそ 赤みそ	★かつおだし きざみのり 飲用牛乳 糸寒天(南米)	精白米(千葉) 粒麦(福井) 三温糖 しらたき(群馬) じゃがいも(茨城) 小麦粉 生パン粉 乾パン粉
20木	チミチュリホットドック 飲用牛乳 コールスロー エンソバデカンボ 果物(メロン1/16)	★ﾄﾞｯｸﾞ用ｲﾝﾈｰ 若鶏もも(茨城) ひよこまめ(7月)	鶏ガラだし 飲用牛乳	ﾌﾞﾗｯﾄﾞﾊﾟﾝ さとう じゃがいも(茨城) 小麦粉

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			
21 金	麦入りご飯 牛乳飲用 鰯の白雲のせ焼き いそ和え 具だくさん汁	★マス(ロシア) 鶏こま(茨城) 木綿豆腐 (7/11・かが) ★冷凍わかめ (鳴門) 白みそ	★かつおだし 飲用牛乳 ★ピザチーズ (国産) きざみのり(佐賀)	精白米(千葉) 粒麦(福井) じゃがいも (茨城) 板こんにゃく (群馬)	マヨネーズ(卵無) サラダ油(米) 白すりごま	にんじん(千葉) こまつな(江戸川)	玉葱(香川) はくさい(長野) もやし(栃木) だいこん(青森) ねぎ(茨城)
24 月	しらすめし 牛乳飲用 厚揚げの梅ソースかけ 小松菜の和え物 きゃべつのみそ汁 果物(甘夏)	生揚げ(宮城) 鶏こま(茨城) 油揚げ(かが) 赤みそ 白みそ	★かつおだし ★しらす干し (兵庫・愛媛・広 島・愛知) もみのり(青のり) 飲用牛乳	精白米(千葉) 玄米(鳥根) さとう 三温糖 でん粉 じゃがいも(茨城)	サラダ油(米) オリーブ油	にんじん(千葉) こまつな(江戸川)	玉葱(香川) ねり梅(和歌山) にんにく(青森) もやし(栃木) ホールコップ(ユージ・ランド) ぶなしめじ(長野) キャベツ(群馬) ★甘夏みかん(熊本)
25 火	チキンライス 飲用牛乳 チーズ入りポテトオムレツ 小松菜とほりほり大豆のサラダ あじさい寒天ポンチ	鶏こま(茨城) ★豚ひき肉(茨城) ★たまご(国産) 大豆(北海道)	鶏ガラだし 飲用牛乳 ★ピザチーズ (国産) 粉寒天	精白米(千葉) 粒麦(福井) じゃがいも(茨城) 三温糖 でん粉 さとう	マーガリン サラダ油(米) 白ごま ★油(大豆)	にんじん(千葉) パセリ(茨城) ピーマン(茨城) 赤パプリカ(韓国) こまつな(江戸川)	玉葱(香川) マッシュルーム(山形) キャベツ(愛知) きゅうり(福島) ホールコップ(ユージ・ランド) 克蘭ベリージュース レモン(汁) ※砂糖 ぶどうジュース
26 水	ごはん 飲用牛乳 鰯のかば焼き キャベツとにらのおかか和え 豆乳入りみそ汁 小玉スイカ(1/24)	★まいわし(千葉) ★おかか (鹿児島・静岡) 油揚げ (かが) 木綿豆腐 (7/11・かが) 赤みそ 白みそ 豆乳	★かつおだし 飲用牛乳	精白米(千葉) 粒麦(福井) でん粉 小麦粉 三温糖	★油(大豆) 白ごま(いり)	にんじん(千葉) にら(栃木) こまつな(江戸川)	しょうが(高知) キャベツ(群馬) もやし(栃木) だいこん(青森) 玉葱(香川) ★小玉スイカ(千葉)
27 木	チリビーンズチーズサンド 飲用牛乳 グラムチャウダー にんじんサラダ オレンジ(1/6)	鶏ひき肉(茨城) 大豆(国産) 鶏こま(茨城) レンズまめ(7/11) あさり(中国)	鶏ガラだし ★ピザチーズ (国産) 飲用牛乳 ★牛乳・調理用	コッペパン 小麦粉 三温糖	サラダ油(米)	にんじん(千葉) ピーマン(茨城) パセリ(茨城) こまつな(江戸川)	玉葱(香川) セロリ(長野) エリンギ(長野) キャベツ(群馬) レモン汁 ★オレンジ(7/11)
28 金	卵ときくらげのピリ辛丼 飲用牛乳 きゅうりの中華和え 中華スープ	イカ(ベル) ★たまご(国産) 鶏こま(茨城)	鶏ガラだし 飲用牛乳 ★生ワカメ(三陸)	精白米(千葉) 玄米(鳥根) でん粉 じゃがいも(茨城) 緑豆はるさめ(伊)	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)	しょうが(高知) にんにく(青森) 黒きくらげ(大分) たけのこ(タイ) もやし(栃木) きゅうり(福島) 干し椎茸(茨城・鳥根・北海道) 玉葱(香川)