

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			
18 水	照り焼きチキンバーガー 飲用牛乳 コールスロー ミネストローネ 果物(バナナ1/2)	鶏肉もも(青森) ★ベーコン 白いんげん豆 (北海道)	鶏ガラだし 飲用牛乳	丸パン 三温糖 でん粉 さとう	サラダ油(米)	にんじん(千葉) トマト缶詰(ｲﾀﾘｱ)	キャベツ(愛知) きゅうり(埼玉) ホールキュン(ニュージーランド) 玉葱(北海道) にんにく(青森) セロリー(千葉) マッシュルーム(山形) かぶ(千葉) ★バナナ(ｲﾀﾘﾋﾞﾝ)
	生姜焼きバーガー 飲用牛乳 コールスロー ミネストローネ 果物(バナナ1/2)	鶏肉もも(青森) ★ベーコン 白いんげん豆 (北海道)	鶏ガラだし 飲用牛乳	丸パン でん粉 さとう	サラダ油(米)	にんじん(千葉) トマト缶詰(ｲﾀﾘｱ)	玉葱(北海道) しょうが キャベツ(愛知) きゅうり(埼玉) にんにく(青森) セロリー(千葉) マッシュルーム(山形) かぶ(千葉) ★バナナ(ｲﾀﾘﾋﾞﾝ)
	たまごと厚揚げの チリソース焼きそば 牛乳飲用 大豆もやしの中華和え めかぶスープ 果物(オレンジ1/6)	★豚こま(茨城) 生揚げ(宮城) イカ(青森) ★たまご(国産) 米みそ あさり(中国)	鶏ガラだし 飲用牛乳 めかぶわかめ (三陸)	蒸し中華めん さとう でん粉	サラダ油(米) ごま油 白ごま	にんじん(千葉) こまつな(江戸川) チンゲンツァイ (千葉)	にんにく(青森) しょうが(高知) 玉葱(北海道) 大豆もやし(千葉) もやし(栃木) ぶなしめじ(長野) はくさい(茨城) ★オレンジ(ｽﾄﾗｲｱ)
20 金	ごはん 白菜の浅漬け 飲用牛乳 鯖のゆずみそ焼き かぼちゃと大豆と じゃこの揚げ煮 けんちん汁	★さわら(韓国) 白みそ 大豆(北海道) 鶏こま(岩手) 油揚げ(ｶｷﾞ) 木綿豆腐 (ｱﾘｶ・ｶｷﾞ)	★かつおだし ★塩昆布 (北海道) 飲用牛乳 ★ちりめんじゃこ (国産)	精白米(茨城) 粒麦(福井) 三温糖 でん粉 じゃがいも (北海道)	白ごま(いり) サラダ油(米) ★揚げ油(大豆)	にんじん(千葉) 西洋かぼちゃ (鹿児島) こまつな(江戸川)	はくさい(茨城) しょうが(高知) ゆず果汁(高知) ゆず皮(高知) 干し椎茸(九州) ごぼう(青森) だいこん(神奈川) ねぎ(埼玉)
	麦入りご飯 飲用牛乳 ししやものりゴマ揚げ 大根の和え物 すき焼き煮 みかん1/2	★豚こま(茨城) 焼き豆腐(宮城)	★かつおだし 飲用牛乳 ★ししやも (ｱｲｽﾗﾝﾄﾞ) あおのり(愛知) ★くきわかめ (三陸)	精白米(茨城) 粒麦(福井) 小麦粉 三温糖 じゃがいも (北海道) 板こんにやく (群馬)	白ごま 黒ごま ★揚げ油(大豆) ごま油 サラダ油(米)	にんじん(千葉) こまつな(江戸川)	だいこん(神奈川) はくさい(茨城) ねぎ(千葉) ★みかん(和歌山)
	ケジャリー(カレーピラフ) 飲用牛乳 レバーのマリアナソース スコッチブロス レーズンとアーモンドのケーキ	★助宗タラ (北海道) ★豚レバー (茨城) ★ベーコン ★たまご(国産)	鶏ガラだし 飲用牛乳 ★牛乳・調理用	精白米(茨城) 粒麦(福井) でん粉 三温糖 押麦(国産) 小麦粉 さとう	サラダ油(米) ★揚げ油(大豆) ★バター(北海道) ★アーモンド (ｱﾘｶ)	ピーマン(茨城) 赤パプリカ(群馬) にんじん(千葉) こまつな(江戸川)	にんにく(青森) セロリー(千葉) 玉葱(北海道) しょうが(高知) ホールキュン(ニュージーランド) キャベツ(愛知) 干しぶどう(アーモンド)