

日 曜	こんだてめい 献立名 (牛乳は 毎日つきます)	しょくひん しゆるい たいない おも 食品の種類と体内での主なはたらき		
		からだをつくる (あか)	ねつやちからのもとになる (き)	からだのちょうしをととのえる (みどり)
1 月	セルフだけのごはん はるキャベツのとんじる	ぎゅうにゅう とうふ みそ とりにく あぶらげ	ごはん さとう	たけのこ キャベツ にんじん さやいんげん たまねぎ ねぎ
2 火	コッペパン ポークビーンズ コーンサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず	コッペパン じゃがいも あぶら さとう	にんじん グリンピース たまねぎ きゅうり キャベツ とうもろこし
3 水	けんぼうきねんび			
4 木	みどりのひ			
5 金	こどものひ			
8 月	ごはん とりにくのすきやきふうに うめあえ	ぎゅうにゅう とりにく とうふ	ごはん あぶら さとう ぶ じゃがいも こんにゃく	はくさい にんじん みすな かりかりうめ キャベツ ねぎ
9 火	こがたパン やきそば ひじきのあおじそふうみサラダ チーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく ひじき プロセスチーズ	こがたパン やきそば あぶら	キャベツ にんじん たまねぎ もやし とうもろこし ピーマン みすな
10 水	ハヤシライス パインサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく こなチーズ	むぎごはん じゃがいも ハヤシルウ あぶら	キャベツ たまねぎ にんじん きゅうり グリンピース パイナップル
11 木	あじつけパン コロッケ キャベツのソテー トマトスープ	ぎゅうにゅう とりにく	あじつけパン あぶら	キャベツ にんじん トマト たまねぎ
12 金	むぎごはん イワシのたつたあげ とりにくとひじきのにももの	ぎゅうにゅう まいわし ぶたにく あぶらあげ	むぎごはん かたくりこ こんにゃく あぶら じゃがいも さとう	たまねぎ にんじん さやいんげん ごぼう しょうが
15 月	ごはん うずらたまごとじゃがいものカレーに いそかあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく やきのり うずらたまご	ごはん こんにゃく じゃがいも あぶら さとう	グリンピース キャベツ もやし にんじん たまねぎ
16 火	コッペパン スラッピージョー とりにくとキャベツのようふうに	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく だいず	コッペパン じゃがいも かたくりこ あぶら	たまねぎ にんじん グリンピース キャベツ ピーマン にんにく
17 水	たかなどん たぬきじる くだもの	ぎゅうにゅう ぶたにく さつまあげ あぶらあげ	ごはん ごま さとう じゃがいも ごまあぶら こんにゃく	たかなづけ たけのこ にんじん にんにく しょうが ねぎ ごぼう ごまつな バレンシアオレンジ
18 木	えんどごはん とりにくとあつあげのみそに さっぱりあえ	ぎゅうにゅう とりにく なまあげ みそ	ごはん こんにゃく さとう あぶら じゃがいも	グリンピース さやいんげん キャベツ にんじん きゅうり もやし ごぼう しょうが
19 金	ごはん さばのしょうがに きりほしだいこんのもの わかめのみそしる	ぎゅうにゅう さば あぶらあげ みそ わかめ	ごはん さとう	たまねぎ きりほしだいこん にんじん さやいんげん キャベツ
22 月	ごはん ニラいりマーボー豆腐 ほうれんそうのナムル	ぎゅうにゅう とりにく とうふ みそ	ごはん ごまあぶら かたくりこ さとう ごま	しょうが にんにく ニラ たけのこ たまねぎ にんじん しいたけ ほうれんそう キャベツ もやし
23 火	こくさんこむぎパン とりにくとポテトのオレンジソース ウインナーとひよこまめのスープ	ぎゅうにゅう とりにく ウインナー ひよこまめ	コッペパン はくりきこ かたくりこ あぶら じゃがいも	マーマレード レモン たまねぎ キャベツ とうもろこし にんじん
24 水	たまねぎたっぷりブルコギふう どん キャベツとあぶらあげのみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ みそ	ごはん ごまあぶら さとう じゃがいも	にんにく たまねぎ ピーマン キャベツ ねぎ にんじん
25 木	こくとうパン クリームシチュー ツナマヨネーズサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ツナ こなチーズ	こくとうパン あぶら じゃがいも マヨネーズ	ほうれんそう にんじん キャベツ きゅうり たまねぎ
26 金	ごはん しろみざかなのやさいあんかけ しんじゃがとやさいのうまに	ぎゅうにゅう とりにく さつまあげ メルルーサ	ごはん あぶら さとう かたくりこ じゃがいも	たまねぎ にんじん みすな えのきたけ キャベツ さやいんげん
29 月	ごはん ぶたにくのしょうがやき とうふのみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	ごはん あぶら	しょうが キャベツ たまねぎ ねぎ
30 火	コッペパン セルフホットドッグ たまねぎのスープ	ぎゅうにゅう とりにく ウインナー	コッペパン あぶら	キャベツ にんじん たまねぎ ごまつな とうもろこし
31 水	ごはん さばかんとだいずのもの キャベツのごまあえ	ぎゅうにゅう さば ひじき あぶらあげ さつまあげ だいず	ごはん こんにゃく ごま さとう	たまねぎ にんじん さやいんげん キャベツ きりほしだいこん

☆都合によって、献立が変更になることがあります。
☆お米は綾部でとれたコシヒカリをつかっています。