

日 曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄 熱と力になるもの	赤 血や肉や骨になるもの	緑 体の調子を整えるもの	白 おいしい味のお手伝い
01 木	昼食	ごはん 鶏肉のみそ炒め すまし汁 バナナ	米 じゃがいも	鶏もも肉 こま	たまねぎ、キャベツ、にんじん たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、カットわかめ バナナ	赤みそ、砂糖、しょうゆ、油、本みりん かつお節、しょうゆ、こんぶ(だし用)、食塩
	午後おやつ	お茶 おかかおにぎり	米			かつお節、ごま油、しょうゆ
02 金	昼食	麦ごはん 新ごぼうの豚からあげ えのきの和え物 たまねぎのお汁	米、押麦 上新粉	豚肉肩 こま 花かつお 木綿豆腐	ごぼう、しょうが こまつな、えのきたけ、にんじん たまねぎ、にんじん、葉ねぎ	油、片栗粉、しょうゆ、食塩 しょうゆ、砂糖 かつお節、しょうゆ、こんぶ(だし用)、食塩
	午後おやつ	牛乳 菓子		牛乳		
03 土	昼食	きつねうどん バナナ	うどん	鶏むね肉、油揚げ	たまねぎ、にんじん、しめじ、葉ねぎ バナナ	しょうゆ、かつお節、本みりん、砂糖、こんぶ(だし用)
	午後おやつ	牛乳 菓子		牛乳		
05 月	昼食	発芽米入りごはん 肉じゃが 切り干し大根のみそ汁	米、発芽米 じゃがいも、しらたき	豚肉肩 こま 木綿豆腐	たまねぎ、にんじん にんじん、葉ねぎ、切り干しだいこん	しょうゆ、砂糖 赤みそ、いわし(煮干し)
	午後おやつ	牛乳 あんこサンド	食パン 耳なし	牛乳 あずき(乾)		砂糖
06 火	昼食	鶏ごぼうめし 野菜のごま和え 豆腐のお汁	米 すりごま	鶏もも肉 こま	ごぼう、にんじん キャベツ、にんじん、きゅうり たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ	しょうゆ、酒、砂糖、食塩 しょうゆ、砂糖 かつお節、しょうゆ、こんぶ(だし用)、食塩
	午後おやつ	牛乳 うどんかりんとう	うどん	木綿豆腐 きな粉		砂糖、油、小麦粉
07 水	昼食	雑穀ごはん 煮魚 もやしのおかか和え 小松菜のお汁	米、雑穀米	はまち 花かつお	しょうが もやし、にんじん たまねぎ、えのきたけ、にんじん、こまつな	しょうゆ、砂糖 しょうゆ、砂糖 かつお節、しょうゆ、こんぶ(だし用)、食塩
	午後おやつ	牛乳 豆腐ホットケーキ	ホットケーキ粉	牛乳 木綿豆腐、牛乳		油
08 木	昼食	ごはん 鶏ささみのゴマだれ かんぴょうのお汁 オレンジ	米 すりごま	鶏ささ身 筋なし 油揚げ	キャベツ、にんじん、こまつな たまねぎ、葉ねぎ、にんじん、かんぴょう(乾) オレンジ	しょうゆ、砂糖、酢、合わせみそ かつお節、しょうゆ、こんぶ(だし用)、食塩
	午後おやつ	牛乳 菓子		牛乳		
09 金	昼食	麦ごはん 豆腐ナゲット チンゲン菜の和え物 もやしのお汁	米、押麦	鶏ひき肉、絞豆腐	にんじん、たまねぎ チンゲンサイ、にんじん もやし、たまねぎ、にんじん	油、片栗粉、酒、しょうゆ、食塩 しょうゆ、砂糖 かつお節、しょうゆ、こんぶ(だし用)、食塩
	午後おやつ	牛乳 菓子		牛乳		
10 土	昼食	ごはん 鶏肉の照り煮 みそ汁 バナナ	米	鶏もも肉 こま 木綿豆腐 牛乳	たまねぎ、キャベツ、にんじん にんじん、たまねぎ、こまつな	しょうゆ、本みりん、砂糖 赤みそ、かつお節、こんぶ(だし用)
	午後おやつ	牛乳 菓子		牛乳		
12 月	昼食	発芽米入りごはん 高野豆腐のひき肉蒸し 小松菜のじゃこ和え キャベツのみそ汁	米、発芽米	鶏ひき肉、凍り豆腐 しらす干し 油揚げ	たまねぎ、干しいたけ もやし、こまつな、にんじん たまねぎ、キャベツ、にんじん	しょうゆ、片栗粉、本みりん、砂糖 しょうゆ、酢、砂糖 赤みそ、いわし(煮干し)
	午後おやつ	牛乳 菓子		牛乳		
13 火	昼食	ごはん 魚の香り揚げ インゲンのごま和え 厚揚げのお汁 バナナヨーグルト	米 すりごま	はまち いんげん 生揚げ ヨーグルト(無糖)	にんにく、しょうが にんじん たまねぎ、にんじん、しめじ、チンゲンサイ バナナ	油、片栗粉、しょうゆ、本みりん、食塩 しょうゆ、砂糖 かつお節、しょうゆ、こんぶ(だし用)、食塩
	午後おやつ	牛乳 菓子		牛乳		
14 水	昼食	大豆のドライカレー 切り干し大根のサラダ オレンジ	米	鶏ひき肉、だいず水煮 ツナ油漬缶	たまねぎ、にんじん、ピーマン、干しぶどう、パセリ きゅうり、にんじん、切り干しだいこん オレンジ	ケチャップ、ウスターソース、バター、小麦粉、スープストック、カレー粉 しょうゆ、酢、砂糖
	午後おやつ	牛乳 菓子		牛乳		
15 木	昼食	ごはん 豚肉と豆腐の煮物 にんじんの汁	米 しらたき	豚肉肩 こま、焼き豆腐 油揚げ	たまねぎ、葉ねぎ、にんじん たまねぎ、にんじん、えのきたけ、こまつな	しょうゆ、砂糖、本みりん かつお節、しょうゆ、こんぶ(だし用)、食塩
	午後おやつ	牛乳 ごまドーナツ	ごま	牛乳 木綿豆腐		小麦粉、油、砂糖
16 金	昼食	麦ごはん ふりかけ 五目煮豆 じゃがいものお汁 バナナ	米、押麦 ごま 板こんにやく じゃがいも	いわし(田作り)かえり、花かつお 鶏もも肉 こま、だいず水煮	ごぼう、にんじん たまねぎ、葉ねぎ、にんじん、干しいたけ バナナ	しょうゆ、砂糖、油 かつお節、しょうゆ、こんぶ(だし用)、食塩
	午後おやつ	牛乳 菓子		牛乳		
17 土	昼食	ごはん 豚肉のみそ煮 すまし汁 バナナ	米	豚肉肩 こま 木綿豆腐 牛乳	たまねぎ、にんじん、しめじ にんじん、キャベツ、カットわかめ	赤みそ、砂糖、しょうゆ、ごま油、本みりん かつお節、しょうゆ、こんぶ(だし用)、食塩
	午後おやつ	牛乳 菓子		牛乳		
19 月	昼食	発芽米入りごはん かき揚げ ミニトマト チンゲン菜のお汁	米、発芽米	鶏むね肉 こま、いんげん	たまねぎ、にんじん ミニトマト もやし、にんじん、チンゲンサイ	小麦粉、油、食塩 かつお節、しょうゆ、こんぶ(だし用)、食塩
	午後おやつ	牛乳 菓子		牛乳		
20 火	昼食	ごはん 魚の塩麹焼き ごぼうの煮物 お汁のお汁	米 米こうじ 塩こうじ	さわら	ごぼう、にんじん たまねぎ、えのきたけ、にんじん、葉ねぎ 給食用オレンジジュース	油 しょうゆ、砂糖 かつお節、しょうゆ、こんぶ(だし用)、食塩
	午後おやつ	100%果汁 豆乳もち	焼ふ	調製豆乳、きな粉		砂糖、片栗粉、食塩
21 水	昼食	雑穀ごはん 肉みそ豆腐 田舎汁 オレンジ	米、雑穀米	木綿豆腐、豚ひき肉 油揚げ	たまねぎ、葉ねぎ、にんじん たまねぎ、しめじ、にんじん、チンゲンサイ オレンジ	赤みそ、砂糖、油、しょうゆ かつお節、しょうゆ、こんぶ(だし用)、食塩
	午後おやつ	牛乳 キャロットサンド	フランスパン	牛乳	りんご、にんじん、レモン	砂糖
22 木	昼食	麦ごはん 親子煮 えのきのみそ汁	米、押麦 焼ふ じゃがいも	鶏もも肉 こま、卵	たまねぎ、にんじん、葉ねぎ えのきたけ、たまねぎ、葉ねぎ、にんじん	しょうゆ、かつお節、本みりん 合わせみそ、いわし(煮干し)
	午後おやつ	牛乳 菓子		牛乳		
23 金	昼食	ごはん ひじきハンバーグ オクラのツナ和え わかめのみそ汁	米 パン粉	豚ひき肉、木綿豆腐 ツナ油漬缶	たまねぎ、ひじき オクラ、にんじん キャベツ、にんじん、たまねぎ、こまつな、カットわかめ	しょうゆ、本みりん、油 しょうゆ 赤みそ、いわし(煮干し)
	午後おやつ	牛乳 菓子		牛乳		
24 土	昼食	肉うどん バナナ	うどん	豚肉肩 こま、油揚げ	たまねぎ、にんじん、えのきたけ、葉ねぎ バナナ	しょうゆ、かつお節、本みりん、こんぶ(だし用)
	午後おやつ	牛乳 菓子		牛乳		
26 月	昼食	発芽米入りごはん 天ぷらのだしあんかけ しめじのお汁 バナナ	米、発芽米 じゃがいも、上新粉	鶏むね肉 こま 木綿豆腐	オクラ たまねぎ、しめじ、にんじん、こまつな バナナ	油、かつお節、しょうゆ、本みりん、片栗粉 かつお節、しょうゆ、こんぶ(だし用)、食塩
	午後おやつ	牛乳 菓子		牛乳		
27 火	昼食	ごはん 肉サラダ ごぼうのお汁	米 しらたき、すりごま	豚肉肩 こま 木綿豆腐	きゅうり、もやし、にんじん、しょうが ごぼう、たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ	しょうゆ、砂糖、酢、ごま油 かつお節、しょうゆ、こんぶ(だし用)、食塩
	午後おやつ	牛乳 カリカリたつくり	ごま	牛乳 いわし(田作り)かえり		砂糖、しょうゆ
28 水	昼食	じゃこわかめごはん いんげんのみそ煮 トマトのお汁 オレンジ	米 ごま	しらす干し 豚肉肩 こま、いんげん 油揚げ	たまねぎ、にんじん トマト、たまねぎ、キャベツ、にんじん オレンジ	赤みそ、砂糖、本みりん かつお節、しょうゆ、こんぶ(だし用)、食塩
	午後おやつ	牛乳 かんぴょうチップ		牛乳	かんぴょう(乾)	油、片栗粉、食塩
29 木	昼食	卵の花の煮物 きゅうりのさっぱり和え あおさのみそ汁	米	鶏もも肉 こま、おから しらす干し	にんじん、こまつな、干しいたけ きゅうり、もやし、にんじん たまねぎ、にんじん、あおさ	しょうゆ、かつお節、砂糖、酒、本みりん しょうゆ、酢、砂糖 合わせみそ、いわし(煮干し)
	午後おやつ	発酵乳 白蒸しパン	白蒸し粉 米、押麦	アソッドミルク 牛乳		
30 金	昼食	麦ごはん 魚のごま照り焼き キャベツの和え物 けんちん汁	米、押麦 ごま	はまち	キャベツ、にんじん たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ	小麦粉、しょうゆ、本みりん、油、酒 しょうゆ、砂糖 しょうゆ、こんぶ(だし用)、食塩
	午後おやつ	牛乳 菓子	じゃがいも	木綿豆腐 牛乳		