

実施日	2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)	9日(月)	10日(火)	12日(木)	13日(金)	
献立名	①ハヤシライス (ごはん) ②いもいもサラダ ③ぎゅうにゅう	①ごはん ②いわしのかばやき ③おんやさい ④かきたまじる ⑤せつかんまめ ⑥ぎゅうにゅう	①げんまいごはん ②なまあげのちゅうかに ③こまつなのちゅうかサラダ ④きゅうにゅう	①こくとうパン ②ハンバーグ ケチャップソースかけ ③やさいスープ ④ぎゅうにゅう	①げんりょうごはん ②わかめうどん ③ぶたレバーの カレーふうみあげ ④おかかあえ ⑤ぎゅうにゅう	①ごはん ②みそおでん ③すのもの ④ぎゅうにゅう	①ごはん ②さわらのてんぶら ③あかじそあえ ④おおこうなべ ⑤ぎゅうにゅう	①こがたりッパン ②ミートビーンズパゲッティ ③カルちゃんフレンチサラダ ④ぎゅうにゅう	①ふわふわどんぶり (ごはん) ②わけぎのちゅうかいため ③ぎゅうにゅう	
材料名	①▲ごはん ●牛もも肉 □たまねぎ ■にんじん □ぶなしめじ △ナタネサラダ油 □おろしにんにく ハヤシルウ □トマトケチャップ ▲さとう 食塩 こしょう 水 ②●ロースハム ▲じゃがいも ▲さといも 食塩 □きゅうり 食塩 △マヨネーズ風調味料(ノンエッグ) 食酢 食塩 こしょう 洋がらし ③○牛乳	①▲ごはん ②●(冷)いわし(開き) ▲でん粉 ▲コーンスターク △食用米油 しうゆ ▲さとう みりん ▲でん粉 水 ③□キャベツ 食塩 ④●かまぼこ ●鶏卵(液卵) ●木綿豆腐 □たまねぎ ■にんじん ■みずな だし昆布 かつお節(だし用) しうゆ 清酒 食塩 ▲でん粉 水 ⑤●煎り大豆 ⑥○牛乳	①▲玄米ごはん ②●(冷)豚もも肉 △たまねぎ ■にんじん △チゲンサイ △ナタネサラダ油 □しうが □おろしにんにく 豆板醤 しうゆ ●赤みそ みりん ▲さとう ▲でん粉 水 ③●若鶏もも肉 ●白いんげん豆(水煮) ▲じゃがいも □たまねぎ □キャベツ ■にんじん コソメ 食塩 こしょう 水 ④○牛乳	①▲黒糖パン ②●(冷)ハンバーグ △ナタネサラダ油 □たまねぎ ■にんじん △ナタネサラダ油 □トマトケチャップ ウスターーソース 豆板醤 しうゆ ●赤みそ みりん ▲さとう ▲でん粉 水 ③●若鶏もも肉 ●白いんげん豆(水煮) ▲じゃがいも □たまねぎ □キャベツ ■にんじん コソメ 食塩 こしょう 水 ④○牛乳	①▲ごはん ②▲うどん(ゆで) ●若鶏もも肉 ●かまぼこ ●うずら卵 ●油揚げ ○(乾)生揚げ □たまねぎ ■にんじん □白ねぎ □だいこん ■白(乾)赤じそ粉 ●赤みそ ▲さとう ●白いんげん豆(水煮) ●木綿豆腐 ○干し焼きのり □白菜 ■にんじん □白ねぎ 煮干し(だし用) しうゆ 清酒 食塩 水 ③○(冷)豚レバー カレー粉 ▲でん粉 ▲コーンスターク △食用米油 ④□白菜 ■ほうれんそう ■にんじん ●かつお節(和え物用) しうゆ 食塩 ▲さとう 食塩 △ごま油 ⑤○牛乳	①▲ごはん ②●(冷)さわら(切身) ▲小麦粉 食塩 水 △食用米油 ③□だいこん 食塩 ■白(乾)赤じそ粉 ●赤みそ ▲さとう ●白いんげん豆(水煮) ●木綿豆腐 ○干し焼きのり □白菜 ■にんじん □白ねぎ 煮干し(だし用) しうゆ 清酒 食塩 水 ④○牛乳	①▲リッチパン ②▲スパゲッティ 食塩 △ナタネサラダ油 ●豚もも肉 ●大豆(蒸し)ひきわり ●レンズ豆(蒸し) □たまねぎ ■にんじん △ナタネサラダ油 ○おろしにんにく □トマトケチャップ □トマトペースト ウスターソース しうゆ コンソメ ▲さとう 食塩 こしょう 水 ③●まぐろ(スープ漬) ○ちりめんいりこ □キャベツ ■にんじん □白ねぎ 煮干し(だし用) しうゆ 清酒 食塩 水 ⑤○牛乳	①▲ごはん ②●(冷)さわら(切身) ▲小麦粉 食塩 水 △ナタネサラダ油 ●豚もも肉 ●大豆(蒸し)ひきわり ●レンズ豆(蒸し) □たまねぎ ■にんじん △ナタネサラダ油 ○おろしにんにく □トマトケチャップ □トマトペースト ウスターソース しうゆ コンソメ ▲さとう 食塩 こしょう 水 ③●まぐろ(スープ漬) ○ちりめんいりこ ○(乾)芽ひじき 煮干し(だし用) しうゆ 清酒 食塩 水 ④○牛乳	①▲ごはん ●豚もも肉 □しょうが 清酒 △ナタネサラダ油 ●鶏卵(液卵) ●木綿豆腐 □たまねぎ ■にんじん ■葉ねぎ しうゆ ▲さとう みりん 食塩 水 ②●若鶏胸肉 □キャベツ ■わけぎ ■にんじん □(乾)きくらげ △ナタネサラダ油 ○おろしにんにく 中華スープの素 しうゆ ■こまつな ■にんじん △ナタネサラダ油 食酢 ▲さとう 食塩 こしょう 洋がらし ④○牛乳	地場産物の日 「葉ねぎ」「キャベツ」「わけぎ」



実施日	16日(月)	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)	24日(火)	25日(水)	26日(木)	27日(金)									
献立名	①ふゆやさいカレーライス (ごはん) ②フルーツミックス ③ぎゅうにゅう	①ごはん ②ぶたキムチどうふ ③はるさめとやさいの いためもの ④ぎゅうにゅう	①ごはん ②ホキのレモンあげ ③そくせきづけ ④ひろしまっこじる ⑤ぎゅうにゅう	①パン ②チョコレートスプレッド ③ぶたにくとやさいのスープに ④コーンポテト ⑤ぎゅうにゅう	①ごはん ②とりにくのからあげ ③こんぶあえ ④すまじる ⑤ぎゅうにゅう	①ごはん ②さばのしおやき ③ひじきのために ④みそしる ⑤ぎゅうにゅう	①ごはん ②ふくめに ③はりはりづけ ④ぎゅうにゅう	①パン ②いちごジャム ③たいすいチュー ④さんしょくステー ⑤ぎゅうにゅう	①だいこんのピリからどんぶり (ごはん) ②ししゃものからあげ ③もやしのちゅうかあえ ④ぎゅうにゅう									
材料名	①▲ごはん ●豚もも肉 ▲じゃがいも □だいこん □たまねぎ ■にんじん □白ねぎ ■チンゲンサイ △ナタネサラダ油 □おろしにんにく カレールウ(アレルゲン不使用) コンソメ □トマトケチャップ ウスターーソース 食塩 カレー粉 ガラムマサラ 水 ②□パイン(シロップ漬け) □みかん(シロップ漬け) □りんご(シロップ漬け) シロップ ③○牛乳	①▲ごはん ②●豚もも肉 ●木綿豆腐 糸こんにゃく □白菜 □白菜キムチ ■にんじん □(冷)ごぼう □ぶなしめじ ■にら △ごま油 □おろしにんにく コチュジャン 中華スープの素 しょうゆ 水 ②●若鶏胸肉 ▲緑豆はるさめ □緑豆もやし(太もやし) ■にんじん □(乾)きくらげ ■こまつな △ナタネサラダ油 □おろしにんにく しょうゆ ▲さとう 食塩 ④○牛乳	①▲ごはん ②○(冷)ホキ(角切) ▲でん粉 △コーンスターーチ △食用米油 ■うずら卵 ●ひよこ豆(水煮) ▲さとう みりん □白菜 □レモン果汁 水 ③○キヤベツ 食塩 ■にんじん しょうゆ ④●凍り豆腐(細切) △(冷)ホールコーン △ナタネサラダ油 食塩 ⑤○牛乳	①▲基準パン ②△チョコレートスプレッド ③●豚もも肉 ●うずら卵 ●ひよこ豆(水煮) □たまねぎ ■にんじん △キヤベツ 食塩 水 ④●じゃがいも □(冷)ホールコーン △ナタネサラダ油 食塩 ⑤○牛乳	①▲ごはん ②●若鶏もも肉 食塩 ■うずら卵 △ナタネサラダ油 ▲でん粉 △コーンスターーチ △食用米油 ○(乾)芽ひじき ■にんじん □たけのこ(水煮) △ナタネサラダ油 食塩 ④●かまぼこ ●木綿豆腐 ○(乾)わかめ □たまねぎ ■にんじん □えのきたけ ■みずな かつお節(だし用) だし昆布 しょうゆ 清酒 食塩 水 ⑤○牛乳	①▲ごはん ②●(冷)さば(切身) 清酒 食塩 △ナタネサラダ油 ③●さつま揚げ つきこんにゃく ○(乾)芽ひじき ■にんじん □たけのこ(水煮) △ナタネサラダ油 食塩 ④●かまぼこ ●木綿豆腐 ○(乾)わかめ □たまねぎ ■にんじん □えのきたけ ■みずな かつお節(だし用) だし昆布 しょうゆ 清酒 食塩 水 ⑤○牛乳	①▲基準パン ②●若鶏もも肉 ●うずら卵 △ナタネサラダ油 ■にんじん □バセリ △ナタネサラダ油 クリームポタージュの素 水 ○牛乳 ○脱脂粉乳 水 ③●ちくわ □切干しだいこん □きゅうり 食塩 ■にんじん ■葉ねぎ 煮干し(だし用) ●みそ ●白みそ 水 ④○牛乳	①▲ごはん ②●(冷)さば(切身) 清酒 食塩 △ナタネサラダ油 ■にんじん □バセリ △ナタネサラダ油 クリームポタージュの素 水 ○牛乳 ○脱脂粉乳 水 ③●ちくわ □切干しだいこん □きゅうり 食塩 ■にんじん ■葉ねぎ 煮干し(だし用) ●みそ ●白みそ 水 ④○牛乳	①▲ごはん ②●豚もも肉 □だいこん □たまねぎ ■にんじん ■チンゲンサイ △ナタネサラダ油 □おろしにんにく しょうゆ 豆板醤 清酒 みりん ▲さとう 中華スープの素 ▲でん粉 水 ②○(冷)子持ちししゃも ▲でん粉 ▲コーンスターーチ △食用米油 ③○緑豆もやし(太もやし) ■にんじん しょうゆ ▲さとう △ごま油 △半入り白いりごま ④○牛乳									
	地場産物の日 「白ねぎ」「チンゲンサイ」	食育の日 (わ食の日)	地場産物の日 「えのきたけ」「みずな」	今月のテーマ 「食物せんいについて知ろう」	地場産物の日 「パセリ」「こまつな」													
栄養量	602	18	570	22	600	19	577	22	626	17	609	19	602	17	618	23	600	18

