



日	曜日	献立名	牛乳	材料名
1	金	ごもくごはん・さかなのみぞれに・やさいサラダ ふわふわじる・バナナ	○	だいこん・にんじん・うすあげ・てんぷら・こんにやく/さかな だいこん/キャベツ・アスパラ・ササミ・きゅうり・にんじん/ たまご・やまいも・えのき・ねぎ/バナナ
4	月	ごはん・ヒレカツ・かぼちゃのごまサラダ みそしる・オレンジ	○	ぶたにく・たまご・ぱんこ/かぼちゃ・さつまいも・ちくわ きゅうり・ほうれんそう・にんじん・ごま/あつあげ・なす たまねぎ・しめじ・ねぎ/オレンジ
5	火	ほくおうパン・ポテトのチーズ焼き・ゆでとうもろこし やさいスープ・ぶどうジュース	○	パン/じゃがいも・ベーコン・チーズ/とうもろこし/キャベツ キャベツ・たまねぎ・にんじん・とりにく・ちんげんさい/ ぶどうジュース
6	水	いなりずし・ほしのハンバーグ ブロッコリーのあえもの・たなばたそーめん たなばたゼリー 	○	うすあげ/あいびににく・たまねぎ・おから・ぱんこ/ ブロッコリー・にんじん・もやし・ごま/そーめん・おくら ハム・にんじん・ん・ねぎ/こなかてんメロン・オレンジ
7	木	ごはん・ぶりのてりやき・ひじきとだいずのもの つみれじる・すいか	○	ぶり/ひじき・だいず・こんにやく・にんじん・てんぷら いんげん・うすあげ/すりみ・えのき・ほうれんそう ごぼう・ねぎ/すいか
8	金	スタミナなっとうどん(やさしいり)・みそしる・メロン	○	なっとう・とりミンチ・ほうれんそう・にんじん・たくわん もやし・ごま/とうふ・わかめ・えのき・ねぎ/メロン
11	月	なつやさいカレー(むぎごはん)・ふくじんづけ フルーツヨーグルト	○	ぶたにく・かぼちゃ・なす・ズッキーニ・たまねぎ にんじん/ふくじんづけ/ヨーグルト・メロン・バナナ・りんご みかん・もも・おうとう・パイ
12	火	ごはん・ちぐさやき・なすのみそいため・すましじる オレンジ	○	たまご・たまねぎ・にんじん・ほうれんそう・とりひきにく/ なす・ぶたにく・たまねぎ・てんぷら・にんじん・ピーマン こんにやく/とうふ・えのき・わかめ・ねぎ/オレンジ
13	水	とうもろこしおこわ・アジバーグ・ひやしちゅうか ロールケーキ	○	もちごめ・とうもろこし/あじ・たまねぎ・にんじん・ごぼう たまご/ちゅうかめん・きゅうり・ハム・たまご/ ロールケーキ
14	木	ごはん・さばのみそに・さっぱりぶたシャブサラダ みそしる・バナナ	○	さば/ぶたにく・トマト・きゅうり・ゴーヤ・ほうれんそう しらすぼし・うめぼし・ごま/じゃがいも・たまねぎ・えのき ねぎ/バナナ
15	金	(しゅうぎょうしき)ごはん・ちくわのいそべあげ ささみとさつまいものみそあえ・すましじる・すいか	○	ちくわ・あおのり/ササミ・さつまいも・ほうれんそう・おくら にんじん・ごま/ごぼう・とうふ・えのき・しいたけ・ねぎ/ すいか
18	月	うみのひ 		
19	火	ごはん・にくだんごのあんかけ・トマトサラダ みそしる・オレンジ	○	ぶたミンチ・たまねぎ・たまご/トマト・もやし・きゅうり ブロッコリー・ハム・コーン・にんじん・ごま/あつあげ なす・たまねぎ・しめじ・ねぎ/オレンジ
20	水	ごはん・かつおフライ・ポテトサラダ・みそしる メロン	○	かつお・たまご・ぱんこ/じゃがいも・きゅうり・にんじん ハム・コーン/こまつな・うすあげ・たまねぎ・えのき ねぎ/メロン
21	木	にんじんごはん・にくまき・つけあわせやさい かきたまじる・バナナ	○	にんじん・こんぶ/ぶたにく・えのき・しそ・アスパラ にんじん/ブロッコリー・トマト/たまご・えのき・ねぎ/ バナナ
22	金	サンドイッチ・コンソメポテト・やさいスープ リンゴジュース	○	ロールパン・シーチキン・きゅうり・たまご・レタス/ じゃがいも・ほうれんそう・ベーコン・たまねぎ・にんじん キャベツ/リンゴジュース
25	月	おにぎり・とりてん・ゴーヤサラダ・ちゃんぽん オレンジ	○	わかめ・ごま/とりにく/ゴーヤ・シーチキン・きゅうり・コーン にんじん/ちゃんぽんめん・ぶたにく・てんぷら・かまぼこ えび・キャベツ・もやし・にんじん/オレンジ
26	火	ごはん・ふたばふりかけ・とうふハンバーグ ほうれんそうのごまあえ・みそしる・バナナ	○	ぎよふん・ごま・あおのり/とうふ・あいびににく・たまねぎ にんじん・たまご・ぱんこ/ほうれんそう・にんじん・アスパラ きゅうり・ごま/かぼちゃ・たまねぎ・えのき・ねぎ/バナナ
27	水	ハヤシライス(むぎごはん)・スパゲティーサラダ ソフールヨーグルト	○	ぶたにく・たまねぎ・にんじん・しめじ/スパゲティー えのき・エリンギ・トマト・ブロッコリー・シーチキン コーン・しそ/ヨーグルト
28	木	ごはん・さばのみりんやき・たまごサラダ すましじる・すいか	○	さば/たまご・マカロニ・きゅうり・にんじん・ほうれんそう ハム・コーン/とうふ・かまぼこ・えのき・ねぎ/すいか
29	金	しそごはん・かきあげ・おくらとなっとうのあえもの みそしる・メロン	○	ゆかり/さつまいも・たまねぎ・にんじん・ちくわ・ピーマン/ おくら・なっとう・ほうれんそう・きゅうり・きゅうり・にんじん ごま/あつあげ・たまねぎ・えのき・なす/メロン

