



日曜	しゅしよくのみもの	りょうりめい	つけるもの	あかのしよくひん	きいろのしよくひん	みどりのしよくひん	びこう
	かけるもの		からだをつくるものになる	ねつやちからのものになる	からだのちょうしをととのえる		
1木	ドライカレー ぎゅうにゅう	あおのりポップビーンズ (あげだいず) (あげ) キャベツのサラダ (ドライカレーのぐ)	かんきつドレッシング	ぎゅうにゅう・だいず・あおのり・ぶたにく・こんぶ	こめ・でんぶん・あぶら・こむぎこ・バター・みずあめ・さとう	キャベツ・にんじん・とうもろこし・きゅうり・しょうが・にんにく・セロリー・たまねぎ・りんご・みかん・あかピーマン・うめ・ゆず	1日(木) ・ドライカレー ドライカレーのぐを、ごはんにかけてたべてください。
2金	ごはん ぎゅうにゅう	なまあげのきのこあんかけ (あげ) ぶたバラだいこん たぬきじる	ならけんのきょうどりょうり	ぎゅうにゅう・なまあげ・ぶたにく・とうふ・みそ	こめ・でんぶん・あぶら・さとう・こんにゃく・ごまあぶら	しいたけ・しめじ・えのきたけ・だいこん・にんじん・さやいんげん・しょうが・はくさい・ながねぎ	
5月	しょうゆラーメン ぎゅうにゅう	だいがくいも (あげ) あおなのいためもの (しょうゆラーメンのスープ)		ぎゅうにゅう・とりにく・ぶたにく	むしちゅうかめん・さつまいも・あぶら・さとう・いりごま・みずあめ・でんぶん・ごまあぶら	こまつな・にんじん・キャベツ・えのきたけ・とうもろこし・にんにく・しょうが・もやし・ながねぎ	
6火	ごはん ぎゅうにゅう	さけのちゃんちゃんやきぐるに むらくもじる	こうちけんのきょうどりょうり	ぎゅうにゅう・さけ・みそ・とりにく・なまあげ・とうふ・たまご	こめ・さとう・バター・でんぶん・あぶら・さといも・こんにゃく	キャベツ・たまねぎ・ピーマン・にんじん・とうもろこし・だいこん・さやいんげん・しいたけ・こまつな	5日(月) ・しょうゆラーメン ちゅうかめんを、しょうゆラーメンのスープにつけてたべてください。
7水	ごはん ぎゅうにゅう	さんまのしおやき さつまいもとりにくのもの きのこのみそじる		ぎゅうにゅう・さんま・とりにく・なまあげ・みそ	こめ・あぶら・さつまいも・さとう・でんぶん・ごまあぶら	しょうが・にんじん・しいたけ・さやいんげん・だいこん・しめじ・えのきたけ・ながねぎ	
8木	スタミナどん ぎゅうにゅう	(スタミナどんのぐ) だいこんのナムル ワントンスープ かんきつるい (みかん)	ちゅうかドレッシング	ぎゅうにゅう・ぶたにく・こんぶ	こめ・しらたき・あぶら・さとう・いりごま・ワントン・ごまあぶら・みずあめ	にんにく・しょうが・たまねぎ・にんじん・だいこん・こまつな・とうもろこし・もやし・ながねぎ・しいたけ・にら・みかん	
9金	ごはん ぎゅうにゅう	いかのねぎしおだれかけ(あげ) さといもとなまあげのもの さわにわん		ぎゅうにゅう・いか・なまあげ・ぶたにく	こめ・でんぶん・あぶら・ごまあぶら・さといも・こんにゃく・さとう	ながねぎ・にんじん・さやいんげん・だいこん・こまつな・しいたけ・ごぼう・たけのこ	8日(木) ・スタミナどん スタミナどんのぐを、ごはんにかけてたべてください。
14水	パンプキンパン ぎゅうにゅう	さばのカレーやき クリームポテト ABCスープ		ぎゅうにゅう・さば・ベーコン・なまクリーム・チーズ・とりにく	パンプキンパン・あぶら・じゃがいも・バター・マカロニ	にんにく・パセリ・たまねぎ・にんじん・キャベツ	
15木	なめし ぎゅうにゅう	とりにくのてりやき スパイシーひじき とんじる		ぎゅうにゅう・とりにく・ひじき・ぶたにく・だいず・とうふ・みそ	こめ・さとう・でんぶん・あぶら・こんにゃく・ごまあぶら・じゃがいも	ひろしまな・きょうな・だいこんのは・しょうが・にんにく・にんじん・にら・たまねぎ・ごぼう・だいこん・ながねぎ・こまつな	
16金	しっぽくうどん ぎゅうにゅう	かきあげ (あげ) きんときまめのあまに かんきつるい (みかん)	かがわけんのきょうどりょうり	とりにく・あぶらあげ・かまぼこ・ぎゅうにゅう・いか・きんときまめ	うどん・こむぎこ・あぶら・さとう	だいこん・にんじん・ながねぎ・こまつな・しいたけ・たまねぎ・さやいんげん・みかん	あきしまさんのやさいをしようします！ あきしましないでしゅうかくされた、こまつな・かぶをつかいます。のうかのかたがたが、たいせつにそだててくれたやさいです。よくあじわっていただきます。う。(かせん・ふとじになっています。)
19月	コーンライス ぎゅうにゅう	とうふハンバーグ キャベツのソテー とうにゅうスープ		ぎゅうにゅう・ぶたにく・とうふ・ベーコン・とうにゅう	こめ・あぶら・パンこ・さとう・こめこ	たまねぎ・とうもろこし・パセリ・トマト・さやいんげん・にんじん・キャベツ	
20火	わかめごはん ぎゅうにゅう	わかさぎのからあげ(あげ) しちふくになます さつまいもじる		わかめ・ぎゅうにゅう・わかさぎ・あぶらあげ・とりにく・みそ	こめ・でんぶん・あぶら・しらたき・さとう・いりごま・さつまいも	きりほしだいこん・にんじん・ごぼう・しいたけ・さやいんげん・こまつな・だいこん・ながねぎ	
21水	ごはん ぎゅうにゅう	かつおのとさずかけ (あげ) くきわかめのいために うちまめじる		ぎゅうにゅう・かつお・わかめ・あぶらあげ・だいず・ぶたにく・みそ	こめ・でんぶん・あぶら・さとう・こんにゃく・いりごま・ごまあぶら・じゃがいも	しょうが・にんじん・だいこん・ながねぎ	23日(金) ・スパゲティミートソース ミートソースを、スパゲティにかけてたべてください。
22木	ごはん ぎゅうにゅう	チンゲンサイのオイスターいため りんご マーボーどうふ		ぎゅうにゅう・ぶたにく・とうふ・みそ	こめ・あぶら・オイスターソース・ごまあぶら・さとう・でんぶん	にんじん・もやし・しめじ・チンゲンサイ・こまつな・りんご・しょうが・にんにく・ながねぎ・たまねぎ・しいたけ・にら	
23金	スパゲティミートソース ぎゅうにゅう	フライドポテト (あげ) フレンチサラダ (スパゲティミートソースのぐ)	てづくりドレッシング	ぎゅうにゅう・ぶたにく・だいず・チーズ	スパゲティ・オリーブゆ・じゃがいも・あぶら・さとう・バター・こむぎこ	にんじん・もやし・キャベツ・とうもろこし・たまねぎ・にんにく・しょうが・マッシュルーム・トマト	
26月	チキンライス ぎゅうにゅう	ホキのレモンソースかけ (あげ) さつまいもとりんごのあまに キャベツのスープ		とりにく・ぎゅうにゅう・ホキ	こめ・さとう・あぶら・でんぶん・さつまいも	たまねぎ・にんじん・マッシュルーム・トマト・レモン・りんご・キャベツ	25日はせかいパスタデーです。 1995年のこのひに、イタリアでせかいのパスタについてはなしあう「パスタかいぎ」がひらかれたことをきねんしてできました。 きゅうしよくでは、23日にスパゲティミートソースがとうじょうします。
27火	ごはん ぎゅうにゅう	さわらのみそやき にくじゃが はりはりじる		ぎゅうにゅう・さわら・みそ・ぶたにく・とうふ・あぶらあげ	こめ・あぶら・さとう・いりごま・でんぶん・じゃがいも・しらたき	しょうが・たまねぎ・にんじん・さやいんげん・だいこん・みずな・しめじ	
28水	ビビンバ ぎゅうにゅう	(ビビンバのぐ) チャプチェ とうふスープ	かんこくのりょうり	ぎゅうにゅう・ぶたにく・とうふ・とりにく・わかめ	こめ・あぶら・さとう・ごまあぶら・いりごま・はるさめ・オイスターソース	にんにく・しょうが・もやし・こまつな・にんじん・たまねぎ・キャベツ・ピーマン・ながねぎ	
29木	ごはん ぎゅうにゅう	とりにくのたつたあげ (あげ) ごもくきんぴら かぶのみそじる		ぎゅうにゅう・とりにく・あぶらあげ・なまあげ・みそ	こめ・でんぶん・あぶら・こんにゃく・ごまあぶら・さとう・さつまいも	しょうが・にんにく・にんじん・ごぼう・さやいんげん・たまねぎ・かぶ	28日(水) ・ビビンバ ビビンバのぐを、ごはんにかけてたべてください。
30金	ミルクパン ぎゅうにゅう	たまねぎのキッシュ パンネのトマトに かぼちゃのポタージュ かんきつるい (みかん)		ぎゅうにゅう・ハム・たまご・なまクリーム・チーズ・ベーコン・とりにく	ミルクパン・マカロニ・オリーブゆ・さとう・バター・こむぎこ・あぶら	たまねぎ・パセリ・マッシュルーム・トマト・にんにく・かぼちゃ・とうもろこし・みかん	
*材料等の都合により献立を変更する場合があります。 *献立に関するお問い合わせは、栄養士までお願いいたします。 *油は、米ぬか油、ひまわり油、菜種油のいずれかを使用します。 *予定以外の塩・しょうゆ・油・酒を使用することがあります。 *毎日の食材を栄養素の動きの特徴で、3つの色のグループに分けています。 バランス良く組み合わせて食べるための参考にしてください。				今月の栄養師 (基準値)	エネルギー(kcal) 616 (650)	たんぱく質(g) 27.5 (21.1~32.5)	