

ひ	ようび	こんだてめい	あか	おもにちやにくとなる	みどり	おもにからだのちょうしをととのえる	き	おもにちから・ねつとなる
1	月	パン ぎゅうにゅう ☆するめのかきあげ ハヤシシチュー おんやさい ドレッシング	ぎゅうにゅう ぶたにく いか たまご	たまねぎ にんじん トマト さやいんげん パセリ キャベツ きゅうり あかピーマン えだまめ	パン	じゃがいも あぶら こむぎこ さとう ごま		
2	火	パン ぎゅうにゅう とりにくのオレンジソースかけ はくさいスープ スパゲティのソテー	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ とりにく ベーコン	はくさい にんじん ほししいたけ チンゲンサイ オレンジ みかん たまねぎ あおピーマン	パン	でんぶん スパゲティ とうもろこし あぶら		
3	水	ごはん ぎゅうにゅう ☆ちくぜんに とうふじる キャベツとツナのソテー	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ わかめ みそ とりにく ツナ	たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ ごぼう さやいんげん だいこん たけのこ キャベツ ほうれんそう	こめ	さとう あぶら こんにゃく		
4	木	パン ぎゅうにゅう にくだんごのソースに (3こ) ワンタンスープ ☆ごぼうサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ポークハム みそ ぶたにく	たまねぎ にんじん もやし えのきたけ ねぎ ごぼう きゅうり	パン さとう でんぶん ワンタン ごまあぶら とうもろこし マヨネーズ			
5	金	たまきすし (あなご ツナキャベツ ☆たくあん) ぎゅうにゅう たまねぎのみそしる あじさいゼリー	ぎゅうにゅう あなご ツナ のり あぶらあげ みそ	キャベツ たくあん たまねぎ えのきたけ にんじん ねぎ ぶどう	こめ	さとう マヨネーズ		
8	月	ごはん ぎゅうにゅう かつおのかくに かきたまじる キャベツのごますあえ かわちばんかん	ぎゅうにゅう たまご とうふ かつお かまぼこ	たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ しょうが キャベツ もやし かわちばんかん	こめ	でんぶん さとう ごま ごまあぶら		
9	火	やきビーフン ぎゅうにゅう かほちゃコロッケ ☆きりほしだいこんのいためナムル	ぎゅうにゅう ぶたにく いか	キャベツ たまねぎ にんじん さやいんげん ほししいたけ にんにく しょうが かほちゃ きりほしだいこん なら ほうれんそう	ビーフン ごまあぶら あぶら さとう パンこ こむぎこ でんぶん			
10	水	ごはん ぎゅうにゅう ☆カミカミいも たけのこととりにくのみそに ハチじる おひたし	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく やさいてん みそ	だいこん ほししいたけ にんじん ねぎ たけのこ さやいんげん こまつな もやし	こめ さとう あぶら ハチ こんにゃく じゃがいも さつまいも			
11	木	アップルパン ぎゅうにゅう にこみハンバーグ じゃがいものスープ さんしょくごまあえ	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく ぶたにく	にんじん たまねぎ セロリ パセリ キャベツ ほうれんそう マッシュルーム グリンピース りんご	パン パンこ でんぶん じゃがいも さとう とうもろこし ごま			
12	金	ごはん ぎゅうにゅう すぶた ちゅうかスープ ばんさんすう	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく チキンハム	もやし にんじん たまねぎ ねぎ ほししいたけ しょうが たけのこ あおピーマン キャベツ	こめ ほるさめ でんぶん あぶら さとう ごまあぶら			
15	月	やきそば ぎゅうにゅう とりにくのさっぱり ほうれんそうとコーンのソテー	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく あおのり	キャベツ にんじん もやし ねぎ にんにく しょうが ほうれんそう はくさい	ちゅうかめん あぶら さとう とうもろこし			
16	火	パン ぎゅうにゅう さけのマヨネーズやき ミネストローネ キャベツとハムのごまあえ	ぎゅうにゅう ベーコン だいす さけ チキンハム	たまねぎ にんじん セロリ さやいんげん トマト パセリ キャベツ こまつな	パン じゃがいも マカロニ マヨネーズ ごま			
17	水	カレーライス ぎゅうにゅう オムレツのあますあんかけ ☆チンゲンサイのじゃこあえ みかんゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご ちりめんじゃこ	たまねぎ にんじん さやいんげん にんにく しょうが ほうれんそう あおピーマン あかピーマン チンゲンサイ もやし みかん	こめ じゃがいも あぶら さとう でんぶん			
18	木	パン ぎゅうにゅう コーンポターージュ ウィナーのケチャップソース やさいのホットアーモンド	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	にんじん パセリ チンゲンサイ キャベツ	パン とうもろこし じゃがいも アーモンド さとう でんぶん			
19	金	ごはん ぎゅうにゅう ほしのコロッケ とうがんのみそしる ひじきのあぶらいため さくらんぼ	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ わかめ みそ ひじき ベーコン とりにく ぶたにく	とうがん にんじん はくさい ねぎ たまねぎ さくらんぼ	こめ あぶら さとう じゃがいも パンこ こむぎこ でんぶん			
22	月	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのからあげ そうめんじる こまつなのおひたし ぶりかけ	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく あおのり	たまねぎ ほししいたけ ねぎ にんじん しょうが にんにく こまつな もやし しそ	こめ そうめん でんぶん こめこ あぶら さとう			
23	火	こくとうパン ぎゅうにゅう ビーフンのカレーいため チンゲンサイスープ むしシューマイ (2こ)	ぎゅうにゅう とりにく とうふ ぶたにく	はくさい にんじん しいたけ チンゲンサイ しょうが キャベツ もやし たまねぎ あおピーマン	パン ビーフン ごまあぶら さとう パンこ でんぶん こむぎこ			
24	水	なめし ぎゅうにゅう あじフライ タルタルソース じゃがいものみそしる うめドレッシングサラダ	ぎゅうにゅう あぶらあげ わかめ みそ あじ だいすこ	えのきたけ たまねぎ にんじん ねぎ もやし きゅうり うめ あおな	こめ さとう あぶら ごま じゃがいも とうもろこし パンこ こむぎこ でんぶん			
25	木	ピタパン ぎゅうにゅう チリコンカン わかめスープ おかひじきのツナあえ	ぎゅうにゅう ツナ とうふ とりにく わかめ ぶたにく ぎゅうにく てぼう	たまねぎ にんじん ねぎ もやし マッシュルーム にんにく おかひじき	ピタパン ごま あぶら さとう			
26	金	ごはん ぎゅうにゅう ☆たこのてんぷら みそにくじゃが キャベツのごまあえ	ぎゅうにゅう とりにく みそ たこ たまご	たまねぎ にんじん さやいんげん キャベツ ほうれんそう	こめ さとう ごまあぶら じゃがいも こんにゃく ごま あぶら こむぎこ とうもろこし			
29	月	パン ぎゅうにゅう コンソメスープ ポテトのミートソースやき やさいサラダ ドレッシング	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ チキンハム	キャベツ にんじん たまねぎ パセリ なす もやし きゅうり	パン とうもろこし じゃがいも あぶら さとう			
30	火	パン ぎゅうにゅう ホキのレモンソース レタススープ もやしとこまつなのナムル	ぎゅうにゅう ベーコン ホキ	レタス たまねぎ にんじん レモン パセリ こまつな もやし	パン でんぶん あぶら さとう ごまあぶら			

☆:よくかんでたべよう。

\*物資の都合により、変更する場合があります。