



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	おもにからだのちようしをととのえる	き	おもにちから・ねつとなる
1	金	ごはん ぎゅうにゅう かつおのしんたまソース じゃがいものみそしる ほうれんそうのにびたし	ぎゅうにゅう あぶらあげ とうふ わかめ みそ かつお	えのきたけ だいこん にんじん ねぎ しょうが たまねぎ にんにく ほうれんそう もやし	こめ じゃがいも でんぷん あぶら さとう			
7	木	パン ぎゅうにゅう えびのチリソースに はるさめスープ キャベツとツナのソテー こものひせりー	ぎゅうにゅう えび ポークハム わかめ ツナ	もやし にんじん たまねぎ ねぎ ほししいたけ しょうが にんにく ねぶたねぎ キャベツ ほうれんそう メロン	パン はるさめ さとう あぶら でんぷん			
8	金	ごはん ぎゅうにゅう あじつけのり さけのマヨネーズやき かきたまじる はくさいのかつおあえ	ぎゅうにゅう たまご とうふ さけ みそ あぶらあげ あじつけのり	たまねぎ にんじん えのきたけ あかピーマン あおピーマン はくさい こまつな ねぎ	こめ でんぷん マヨネーズ			
11	月	ごはん ぎゅうにゅう ひじきのかきあげ にくじゃが キャベツとハムのごまあえ	ぎゅうにゅう やさいてん ぶたにく ひじき えび チキンハム たまご	たまねぎ にんじん みつば さやいんげん キャベツ ほうれんそう	こめ じゃがいも こんにゃく ごま さとう あぶら こむぎこ			
12	火	パン ぎゅうにゅう ホキのレモンソース ワントンスープ さんしょくごまあえ	ぎゅうにゅう とりにく ホキ	たまねぎ にんじん えのきたけ もやし ねぎ レモン パセリ ほうれんそう キャベツ	パン ワンタンのかわ ごまあぶら でんぷん さとう あぶら とうもろこし ごま			
13	水	カレーライス ぎゅうにゅう むしシューマイ (2こ) ☆こまつなのじゃこあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく ちりめんじゃこ	たまねぎ にんじん にんにく さやいんげん しょうが こまつな もやし	こめ こむぎこ じゃがいも あぶら パンこ でんぷん さとう			
14	木	ぶどうパン ぎゅうにゅう とりにくのバーベキューソース コーンポタージュ スパゲティのソテー	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	にんじん パセリ しょうが レモン たまねぎ にんにく りんご あおピーマン ほしぶどう	パン とうもろこし じゃがいも さとう スパゲティ あぶら			
15	金	ごはん ぎゅうにゅう ちくぜんに とんじる ☆たくあんのおかかあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ とりにく	えのきたけ にんじん ねぎ ごぼう だいこん さやいんげん たけのこ たくあん もやし ほうれんそう	こめ じゃがいも こんにゃく さとう あぶら			
18	月	パン ぎゅうにゅう クリームシチュー キャベツととりにくのケチャップいため アスパラのサラダ ドレッシング	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ とりにく チキンハム	たまねぎ にんじん キャベツ マッシュルーム グリンピース あおピーマン アスパラ もやし	パン じゃがいも あぶら とうもろこし			
19	火	パン ぎゅうにゅう にこみハンバーグ コンソメスープ もやしのカレーいため	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン とりにく	キャベツ にんじん たまねぎ パセリ マッシュルーム グリンピース もやし チンゲンサイ あかピーマン	パン じゃがいも とうもろこし さとう あぶら パンこ でんぷん			
20	水	たけのこごはん ぎゅうにゅう とりにくのからあげ だいこんのみそしる チンゲンサイのごまあえ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ わかめ とうふ みそ	たけのこ にんじん グリンピース だいこん えのきたけ しょうが ねぎ にんにく チンゲンサイ はくさい	こめ でんぷん こめこ あぶら とうもろこし ごま			
21	木	ぎゅうにゅう アメリカンドッグ スパゲティイタリアン キャベツとコーンのソテー	ぎゅうにゅう ぶたにく チキンハム とりにく	たまねぎ にんじん あおピーマン マッシュルーム チンゲンサイ キャベツ	スパゲティ あぶら こむぎこ でんぷん とうもろこし さとう			
22	金	ごはん ぎゅうにゅう さばのみそに すましじる はくさいとちくわのあえもの	ぎゅうにゅう とうふ かまぼこ わかめ さば みそ ちくわ	たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ はくさい こまつな	こめ ふ さとう			
25	月	ごはん ぎゅうにゅう はるまき はっぼうさい こまつなのかつおあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく いか うずらたまご とりにく	しょうが にんにく はくさい たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ チンゲンサイ こまつな もやし キャベツ	こめ はるさめ ごまあぶら でんぷん あぶら さとう こめこ こむぎこ			
26	火	チーズパン ぎゅうにゅう とりにくのマーマレードに ミネストローネ ほうれんそうのツナごまあえ	ぎゅうにゅう ベーコン だいず とりにく ツナ	たまねぎ にんじん セロリ トマト さやいんげん みかん オレンジ にんにく ほうれんそう キャベツ	パン じゃがいも マカロニ ごま さとう			
27	水	ごはん ぎゅうにゅう さわらのたつたあげ そうめんじる ☆きんぴらごぼう のりのつくだに	ぎゅうにゅう とうふ さわら くきわかめ ちくわ ぶたにく のり	たまねぎ にんじん ねぎ えのきたけ しょうが ごぼう	こめ さとう そうめん でんぷん あぶら こんにゃく ごま ごまあぶら			
28	木	パン ぎゅうにゅう いちごジャム ホキのピザソースやき ビーフンスープ ☆ごぼうのマヨネーズソテー	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ ホキ チーズ ポークハム	ほししいたけ たまねぎ はくさい にんじん ねぎ マッシュルーム あおピーマン トマト ごぼう キャベツ	パン ビーフン あぶら さとう マヨネーズ ごま			
29	金	ピピンパ ぎゅうにゅう チンゲンサイスープ パイナップル	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく たまご	チンゲンサイ ほししいたけ ねぎ にんじん たまねぎ にんにく もやし ほうれんそう はくさいキムチ パイナップル	こめ 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。