



# 献立表



日	曜	行事	主食 牛乳 デザート等	主菜 副菜 その他	使用する食品名						
					赤(血や筋肉になる)		黄(体温や力になる)		緑(体の調子を整える)		
					たんぱく質	カルシウム	炭水化物	脂質	ビタミンA	ビタミンC	
4	木		ごはん 牛乳	魚のしょうが焼き キャベツのごまあえ 豚汁	ふくらぎ 豚肉 厚揚げ 味噌	牛乳	ごはん さつまいも	ごま	にんじん 小松菜	生姜 キャベツ 白菜	大根 ねぎ
5	金		はちみつパン 牛乳	五箇山豆腐のピザ焼き アーモンドあえ ポテトスープ	五箇山豆腐 ベーコン	牛乳 チーズ	はちみつパン じゃがいも	アーモンド オリーブオイル	トマト 小松菜 にんじん パセリ	玉ねぎ にんにく もやし	コーン
8	月	お祝い献立	華やかごはん 牛乳 お祝いデザート	鶏肉のマーマレード焼き キャベツのおひたし すまし汁	鯉削り節 鶏肉 豆腐 豆乳	牛乳	ごはん でんぷん 花麩		青菜 京菜 にんじん かぼちゃ ほうれん草 小松菜 みつば	コーン 梅 いやかん 夏みかん	ゆず キャベツ 玉ねぎ たけのこ えのき いちご
9	火		ごはん 牛乳	魚のカレー焼き 白菜と小松菜のあえもの じゃがいものみそ汁	さば 油揚げ 味噌	牛乳 わかめ	ごはん じゃがいも	ごま	小松菜 にんじん	白菜 玉ねぎ ねぎ	
10	水		ごはん 牛乳	しゅうまい 海藻サラダ 八宝菜	豚肉 いか うずら卵	牛乳 海藻ミックス	ごはん でんぷん 小麦粉	ごま油 油	にんじん 絹さや	玉ねぎ 生姜 キャベツ もやし	しいたけ 白菜 たけのこ
11	木	 なんと サンキュー デー	ごはん 牛乳	ふるさと揚げ 小松菜のごま酢あえ かきたま汁	豚肉 黒大豆 大豆 五箇山豆腐 卵	牛乳	ごはん でんぷん さつまいも	油 ごま	にんじん ピーマン 小松菜 チンゲンサイ	生姜 もやし コーン	玉ねぎ ねぎ
12	金		コッペパン 牛乳 いちご	オムレツ 豆のカラフルサラダ 米粉のクリームシチュー	卵 ミックスビーンズ 鶏肉	牛乳	コッペパン でんぷん じゃがいも 米粉	オリーブオイル バター	にんじん ブロッコリー	きゅうり コーン 枝豆	玉ねぎ いちご
14	日		ごはん 牛乳	ししゃもの石垣揚げ 大根のさっぱりあえ すき焼き	ししゃも 豚肉 豆腐	牛乳	ごはん てんぷら粉 小町麩	ごま 油	小松菜 にんじん	大根 もやし 白菜	えのき ねぎ
16	火		ごはん 牛乳 ヨーグルト	ホイコーロー 中華コーンスープ	豚肉 卵 豆腐	牛乳 ヨーグルト	ごはん でんぷん	油	ピーマン にんじん チンゲンサイ	たけのこ キャベツ 玉ねぎ	にんにく コーン しいたけ ブルーベリー
17	水		ごはん 牛乳	魚の竜田揚げ 納豆和え じゃがいもとさつま揚げの煮物	たら 納豆 さつま揚げ	牛乳	ごはん でんぷん じゃがいも	油	小松菜 にんじん いんげん	生姜 キャベツ 玉ねぎ	しいたけ
18	木	なんと 食育デー (宮城県)	油麩井(あぶらふどん) 牛乳 ずんだ餅	キャベツのおかかあえ おくずかけ	卵 糸かつお 油揚げ 豆腐 いんげん豆	牛乳	ごはん 油麩 里芋 でんぷん そろめ 豆麩 白玉もち		にんじん 絹さや	玉ねぎ ねぎ キャベツ もやし	ごぼう しいたけ 枝豆
19	金		米粉パン 牛乳	鶏肉のから揚げ マカロニサラダ ポークビーンズ	鶏肉 ツナ 豚肉 大豆	牛乳	米粉パン でんぷん ツイストマカロニ じゃがいも	油 マヨネーズ	にんじん トマト いんげん	生姜 キャベツ きゅうり	コーン にんにく 玉ねぎ
22	月		ごはん 牛乳	ミートローフ 春雨サラダ キャベツの煮込み	牛肉 豚肉 大豆 卵 鶏肉	牛乳	ごはん パン粉 春雨	ごま油 ごま	にんじん	にんにく 玉ねぎ きゅうり	もやし キャベツ しめじ
23	火		カレーライス 牛乳	ウィンナー こんにゃくサラダ	豚肉 ウィンナー	牛乳	ごはん 麦 じゃがいも	油 ごま油	にんじん トマト	にんにく 生姜 玉ねぎ セロリ	グリーンピース キャベツ きゅうり
24	水		ごはん 牛乳	大豆とチーズの卵焼き きんぴらごぼう すりみ汁	大豆 卵 さつま揚げ すり身 油揚げ 味噌	牛乳 チーズ	ごはん	油 ごま	にんじん ほうれん草 いんげん	玉ねぎ ごぼう コーン	大根 ねぎ 生姜
25	木		たけのこごはん 牛乳	魚の若草焼き 小松菜のあえもの 厚揚げのうま煮	うす揚げ さわら 白みそ 厚揚げ 味噌	牛乳 青のり粉	ごはん	マヨネーズ ごま	小松菜 にんじん	たけのこ もやし キャベツ	しいたけ 玉ねぎ 生姜
26	金		コッペパン 牛乳	豚肉とカシューナッツのケチャップあえ ひじきサラダ パスタスープ	豚肉 豚レバー ベーコン	牛乳 ひじき	コッペパン でんぷん じゃがいも スパゲティ	油 カシューナッツ ごま油	にんじん パセリ	キャベツ コーン 白菜	玉ねぎ セロリ
30	火		わかめごはん 牛乳 河内晩柑(かわちばんかん)	白えびのから揚げ キャベツのえのきあえ みそけんちん汁	白えび 豆腐 油揚げ 味噌	牛乳 わかめ	ごはん でんぷん さつまいも	油 ごま ごま油	小松菜 にんじん	えのき キャベツ 大根	ごぼう ねぎ 河内晩柑

○材料の都合等により、献立の一部を変更することがあります。ご了承ください。

