



欠食 行事等	日	献立名	黄(き)の食品	赤(あか)の食品	緑(みどり)の食品	その他調味料など	揚げ油	
			エネルギーになる	体をつくる	体の調子を整える			
			炭水化物・脂質	たんぱく質・無機質	ビタミン・無機質			
	4 (水)	ごはん	米					
		●あさりときのこの中華スープ(たまご)	ごま油	あさり たまご	玉ねぎ えのき きくらげ ねぎ	ぬちまーす こしょう 醤油(大豆・小麦) チキンブイヨン(鶏肉) 花かつお		
		鶏肉の照り焼き	三温糖	鶏肉	生姜 にんにく	ぬちまーす 醤油(大豆・小麦) みりん		
		ごぼうサラダ	練りごま ノンエッグマヨネーズ 三温糖	ツナ	ごぼう 人参 きゅうり	醤油(大豆・小麦) りんご酢 ぬちまーす		
	5 (木)	ごはん	米					
		冬瓜とじゃがいものそばろ煮	じゃがいも 三温糖 かたくり粉 こめ油	豚ひき肉 厚揚げ(大豆)	冬瓜 生姜 人参 玉ねぎ 小松菜 こんにゃく 椎茸	酒 醤油(大豆・小麦) みりん ぬちまーす 花かつお		
		さばのぬちまーす焼き		さば		ぬちまーす シークワサー果汁		
		アングンスー	三温糖 こめ油	豚肉 みそ(大豆) 糸けずり	生姜	みりん 酒		
	6 (金)	ごはん	米					
		♪チキンカレー	じゃがいも 小麦粉 サラダ油(大豆) こめ油	鶏肉 豚レバー	生姜 にんにく 人参 玉ねぎ ピーマン ブルーンピープーレ	カレールウ(小麦・牛肉・鶏肉・大豆) カレー粉 ウスターソース ぬちまーす チキンブイヨン(鶏肉)		
		とんかつ	ヒレカツ(小麦・大豆・豚肉) サラダ油				揚げ油② 乳・小麦・大豆・豚肉	
		♪フルーツポンチ	カラフルボール		黄桃(もも) パイン みかん	シークワサー果汁		
	7 (土)	もちきびごはん	米 もちきび					
		ぶりの南部焼き	ごま	ぶり	生姜	酒 醤油(大豆・小麦) みりん		
		アスパラとひじきのツナ和え	三温糖	ひじき ツナ缶(大豆)	アスパラガス コーン 人参 もやし	酢(小麦) 醤油(大豆・小麦) ぬちまーす		
		さつま汁	さつまいも	鶏肉 みそ(大豆)	大根 人参 こんにゃく しいたけ ねぎ	かつお節		
	9 (月)	ごはん	米					
		豆と穀物のミネストローネ	じゃがいも 三温糖 こめ油 押麦 もち麦 玄米 赤米 たかきび	鶏肉 白いんげん豆 えんどう ガルバンゾー レンズ豆 大豆 あずき	人参 玉ねぎ キャベツ トマト	ケチャップ 醤油(大豆・小麦) ぬちまーす チキンブイヨン(鶏肉) こしょう		
		ハムチーズサンド	ハムチーズサンド(乳・小麦・大豆・豚肉) サラダ油				揚げ油③ 乳・小麦・大豆・豚肉	
		ベジタブソテー	こめ油	ベーコン(豚肉)	キャベツ 人参 ブロッコリー アスパラガス コーン	醤油(大豆・小麦) ぬちまーす こしょう		
	10 (火)	麦ごはん	米 麦					
		マーボー豆腐	ごま油 かたくり粉 こめ油	豆腐(大豆) 豚ひき肉 牛ひき肉 豚レバー 大豆 みそ(大豆)	にんにく 生姜 人参 玉ねぎ たけのこ きくらげ しいたけ には	酒 醤油(大豆・小麦) テンメンジャン(小麦・大豆) ケチャップ オイスターソース ポークブイヨン(鶏肉・豚肉) 豆板醤(大豆) ぬちまーす		
		バンバンジーサラダ	練りごま ごま ごま油 三温糖	鶏ささみ みそ(大豆)	きゅうり 人参 もやし コーン	醤油(大豆・小麦) 酢(小麦) ぬちまーす		
		多菜包子	多菜包子(小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま)					
東北応援献立	11 (水)	わかめごはん	米	わかめ	わかめの生産量は岩手県・宮城県が全国でトップクラス!			
		いものこ汁	岩手県の郷土料理 里芋 	鶏肉 豆腐(大豆) みそ(大豆)	人参 大根 ごぼう こんにゃく しめじ 長ねぎ	花かつお ぬちまーす		
		さんまのおかか煮		さんまおかか煮(小麦・大豆)		岩手県、青森県産のさんまです★		
		豆乳プリン	豆乳プリン(大豆)					
	12 (木)	うちな一塩やきそば	沖縄そば(小麦・大豆) こめ油	豚肉 ちきあげ(大豆)	人参 キャベツ もやし には きくらげ	醤油(大豆・小麦) ぬちまーす		
		かつおカツ	国産カツオカツ(小麦・大豆) サラダ油				揚げ油④ 乳・小麦・大豆・豚肉	
		大根のツナマヨ和え	ごま ノンエッグマヨネーズ 三温糖	ツナ	大根 きゅうり 人参	醤油(大豆・小麦) 酢(小麦) ぬちまーす		

欠食 行事等	日	献立名	黄(き)の食品	赤(あか)の食品	緑(みどり)の食品	その他調味料など	揚げ油
			エネルギーになる	体をつくる	体の調子を整える		
			炭水化物・脂質	たんぱく質・無機質	ビタミン・無機質		
(金)	13	紅芋パン	紅芋パン(小麦・乳・大豆)				
		●クラムチャウダー(乳)	じゃがいも 小麦粉 マーガリン(乳・大豆) こめ油	鶏肉 あさり レンズ豆 白いんげん豆 脱脂粉乳	人参 玉ねぎ セロリー しめじ パセリ にんにく	ぬちまーす チキンブイ オン(鶏肉)	
		トマトミートオムレツ	トマトオムレツ(たまご・大豆・鶏肉)				
		果物			オレンジ(予定) 		
(土)	14	もちきびごはん	米 もちきび				
		チンジャオロース	ごま油 こめ油 かたく り粉	牛肉	玉葱 ごぼう ピーマン 赤パプリカ 黄パプリカ たけのこ きくらげ に んにく	醤油(大豆・小麦) 酒 オイスターソース(大 豆・小麦) ぬちまーす	
		ポークしゅうまい	ポークしゅうまい(小麦・豚肉)				
		マロニーサラダ	マロニー ごま 三温糖	無添加ハム(豚肉・大豆)	ほうれん草 きゅうり 人参	醤油(大豆・小麦) 酢 (小麦) ぬちまーす	
		杏仁豆腐	杏仁豆腐(乳・大豆)				
(月)	16	ごはん	米				
		ビビンバ(肉)	三温糖 こめ油	牛肉 豚肉	玉ねぎ 生姜 きくらげ にんにく	醤油(大豆・小麦) みり ん 酒 テンメンジャン (小麦・大豆)	
		ビビンバ(ナムル)	ごま油 ごま		もやし 人参 小松菜 にんにく	醤油(大豆・小麦)	
		トマトと豆腐のピリ辛スープ	はるさめ ごま油	豆腐(大豆)	人参 トマト チンゲン 菜 長ねぎ 冬瓜	豆板醤(大豆) 醤油(大 豆・小麦) みりん ぬ ちまーす チキンブイ オン(鶏肉) 花かつお	
(火)	17	春野菜のペペロンチーノ	スパゲティ(小麦) こ め油 オリーブオイル	鶏肉 ベーコン(豚肉)	にんにく 人参 玉ねぎ キャベツ セロリー し いたけ アスパラガス	七味唐辛子(ごま) 醤油(大豆・小麦) ぬち まーす こしょう	
		花型ハンバーグ	三温糖 かたくり粉	花型ハンバーグ(大豆・ 鶏肉・豚肉)		みりん 醤油(大豆・小 麦) ケチャップ	
		ポテトサラダ	じゃがいも ノンエッグ マヨネーズ ノンオイル フレンチドレッシング 三温糖	無添加ハム(豚肉・大 豆)	人参 きゅうり	酢(小麦) こしょう ぬ ちまーす	
(水)	18	カラフルピラフ	米 こめ油	ウインナー(豚肉)	人参 玉ねぎ 赤パプリ カ ピーマン マッシュ ルーム コーン	ポークブイオン(豚肉・ 鶏肉) 醤油(大豆・小 麦) ぬちまーす こ しょう	
		レンコン入り平つくね	レンコン入り平つくね(小麦・鶏肉・大豆)				
		ブロッコリーと アーモンドのサラダ	アーモンド 三温糖		ブロッコリー カリフラ ワー コーン	醤油(大豆・小麦) 酢 (小麦) ぬちまーす	
		ブラウニー	小麦粉 マーガリン (乳・大豆) 三温糖 粉 糖	たまご 牛乳		ベーキングパウダー コ コア	
19 (木)	 お弁当の日 						
(土)	21	きのこスパゲティ	スパゲティ(小麦) こ め油	ベーコン(豚肉)	玉葱 小松菜 人参 エ リンギ しめじ ました け しいたけ きくらげ にんにく	醤油(大豆・小麦) みり ん ぬちまーす ポーク ブイオン(鶏肉・豚肉)	
		ささみチーズフライ	ささみチーズフライ(乳・小麦・鶏肉・大豆)				
		根菜のツナサラダ	ごま 三温糖 たまごな しマヨネーズ(大豆)	ツナ缶(大豆)	ごぼう レンコン きゅ うり 人参 コーン	酢(小麦) シークワー サー果汁 醤油(大豆・ 小麦) ぬちまーす	
		型抜きレアチーズケーキ	型抜きレアチーズケーキ(乳)				
(月)	23	鮭の炊き込みごはん	米 麦 こめ油	鮭	たけのこ しめじ 水菜 しいたけ	醤油(大豆・小麦) かつ お節 ポークブイオン (鶏肉・豚肉) ぬちまー す	
		大豆と豆腐のフライ	大豆と豆腐のフライ(小麦・大豆・ごま)				
		ほうれん草の なめたけ和え	三温糖 ごま油		ほうれん草 もやし きゅうり 人参	なめたけ(小麦・さば・ 大豆) 醤油(大豆・小 麦) 酢(小麦) ぬち まーす	
		キャベツの味噌汁	じゃがいも	豚肉 みそ(大豆)	キャベツ 玉葱 ねぎ	かつお節	

欠食 行事等	日	献立名	黄(き)の食品	赤(あか)の食品	緑(みどり)の食品	その他調味料など	揚げ油
			エネルギーになる	体をつくる	体の調子を整える		
			炭水化物・脂質	たんぱく質・無機質	ビタミン・無機質		
	24 (火)	醤油ラーメン	中華麺(小麦・大豆)	鶏ひき肉 なんと わかめ	小松菜 人参 たけのこ もやし 長ねぎ コーン にんにく 生姜	かつお節 チキンブイ オン(鶏肉) 醤油(大豆・ 小麦) ぬちまーす	
		豚の照り焼き	三温糖	豚肉	にんにく 生姜	醤油(大豆・小麦) みり ん 酒	
		胡瓜と きくらげの中華和え	ごま 三温糖 ごま油	油揚げ(大豆)	きゅうり もやし 人参 きくらげ	醤油(大豆・小麦) 酢 (小麦) ぬちまーす	
	25 (水)	ロールパン	ロールパン(乳・たまご・大豆・小麦)				
		ブルーベリージャム	ブルーベリージャム				
		チキンのガーリック焼き	オリーブオイル	鶏肉	にんにく	醤油(大豆・小麦) シー クァーサー果汁 酒 ぬ ちまーす	
		レンコンの マスタードサラダ	たまごなしマヨネーズ (大豆) はちみつ	無添加ハム(豚肉・大豆) ツナ缶(大豆)	レンコン ブロccoli きゅうり 人参	マスタード(りんご) 醬 油(大豆・小麦) 酢(小 麦)	
		コーンポタージュ	じゃがいも こめ油	鶏肉	コーン 人参 玉ねぎ セロリ コーンペースト クリームコーン	ぬちまーす チキンブイ オン(鶏肉) ポークブイ オン(鶏肉・豚肉)	
	26 (木)	もちきびごはん	米 もちきび				
		さばのうっちんマヨ焼き	三温糖 たまごなしマヨ ネーズ(大豆) ごま	さば みそ(大豆)		酒 ターメリック	
		大根の甘酢和え	三温糖	ちくわ	大根 小松菜 赤パブリ カ きゅうり	酢(小麦) 醤油(大豆・ 小麦) ぬちまーす シークァーサー果汁	
		けんちん汁	ごま油	豚肉 豆腐(大豆)	こんにゃく ごぼう 人 参 長ねぎ	醤油(大豆・小麦) みり ん ぬちまーす かつお 節	
		青梅ゼリー	青梅ゼリー				
	27 (金)	さくらごはん 	米 麦			醤油(大豆・小麦) 酒 かつお節 ポークブイ オン(鶏肉・豚肉) ぬち まーす	
		厚揚げのアーサあんかけ	三温糖 かたくり粉	厚揚げ(大豆) 鶏ひき肉 あおき	玉ねぎ 人参 しいたけ 生姜 にんにく	醤油(大豆・小麦) みり ん チキンブイオン(鶏 肉) かつお節 ぬち まーす	
		野菜のゆず和え	ごま 三温糖	鶏ささみ	小松菜 もやし きゅう り ゆず	醤油(大豆・小麦) ぬち まーす	
		もずくのすまし汁		鶏肉 もずく	人参 たけのこ えのき	醤油(大豆・小麦) みり ん ぬちまーす かつお 節	
	28 (土)	もちきびごはん	米 もちきび				
		鶏肉のごま焼き	ごま 三温糖	鶏肉	生姜	醤油(大豆・小麦) みり ん 酒	
		カリフラワーの 塩昆布和え	たまごなしマヨネーズ (大豆) 三温糖 ごま油	しらす ツナ缶(大豆) 塩昆布(小麦・大豆)	カリフラワー もやし きゅうり 人参	醤油(大豆・小麦) 酢 (小麦) ぬちまーす	
		豆乳みそ汁		豚肉 あおき みそ(大 豆) 豆乳(大豆)	人参 えのき 玉ねぎ ねぎ こんにゃく	かつお節	
	30 (月)	中華風うどん	うどん(小麦) 三温糖 ごま油 こめ油 かたく り粉	豚肉 あさり	白菜 ほうれん草 人参 玉ねぎ たけのこ きく らげ しいたけ にんに く 生姜	酒 醤油(大豆・小麦) みりん オイスターソー ス(大豆・小麦) ぬち まーす ポークブイ オン(鶏肉・豚肉)	
		ミニ肉まん	ミニ肉まん(小麦・大豆・豚肉・ごま)				
		切干大根のナムル	ごま ごま油		切干大根 もやし 小松 菜 人参 にんにく	醤油(大豆・小麦) ぬち まーす	
		黒ゴマプリン	黒ゴマプリン(ごま・乳・大豆)				
	31 (火)	麦ごはん	米 麦				
		鮭の葱味噌焼き	三温糖 たまごなしマヨ ネーズ(大豆) ごま	鮭 みそ(大豆)	長ねぎ	酒	
		こんにゃくのジャコ和え	三温糖 ごま油	ひじき しらす 鶏ささ み	こんにゃく 小松菜 も やし 人参	醤油(大豆・小麦) 酢 (小麦) ぬちまーす	
	南瓜のそぼろ煮	じゃがいも こめ油 か たくり粉	鶏ひき肉	南瓜 玉ねぎ インゲン しいたけ 生姜	酒 醤油(大豆・小麦) みりん ぬちまーす か つお節		