



食品群	体内でのほたらき
赤の食品	血や肉、骨をつくる
黄の食品	働く力や体温となる
緑の食品	体の調子をとのえる

こ ん だ て	<p>食事の前には手をきれいにあらいましょう!</p>	1(火)	2(水)	3(木)	4(金)	
		<p>いわしの生姜煮</p> <p>ももゼリー 千切りイリチー</p> <p>黒米ごはん シームヌ</p>	<p>ポークカレー</p> <p>フルーツヨーグルト</p>	<p>いんげんのツナ和え</p> <p>ネーブル スタミナ納豆</p> <p>麦ごはん 冬瓜のみそ汁</p>	<p>パン</p> <p>海そうサラダ</p> <p>揚げパン 白いんげん豆スープ</p>	
		ぶた肉、昆布、いわし、牛乳、平かまぼこ	ぶた肉、レバー、ヨーグルト、牛乳	納豆、とりひき肉、ツナ、赤みそ、白みそ、牛乳、うすあげ	とり肉、牛乳、白いんげん豆、わかめ、こんぶ、つまた、きりんさい、きな粉、白花豆、かにかま	
		サラダ油、麦、黒米、米、さとう	じゃがいも、サラダ油、麦、米	ごま油、マヨネーズ、さんおんとう、すりごま、麦、米	じゃがいも、グラニューとう、さんおんとう、揚げ油、白ごま、小麦粉	
こんにやく、きりぼしだいこん、にんじん、葉ねぎ、しいたけ、こまつな、パパイア、もも果汁	たまねぎ、にんじん、バナナ、パイン缶、もも缶、レーズン、あお豆	キャベツ、たまねぎ、とうがん、にんじん、えのき、いんげん、こんにやく、ネーブルオレンジ	キャベツ、たまねぎ、にんじん、パセリ、モーウイ、パイン缶、コーン			
小学校 中学校		C 602 P 23.2 F 18.3 C 730 P 27.6 F 21.2	C 668 P 20.8 F 16.8 C 827 P 24.9 F 19.5	C 603 P 22.3 F 19.4 C 732 P 26.8 F 23.2	C 868 P 30 F 24.4 C 791 P 27.7 F 25.3	
こ ん だ て	7(月)	8(火)	9(水)	10(木)	11(金)	
		<p>さばの照り焼き</p> <p>ネーブル おからイリチー</p> <p>麦ごはん もずくのみそ汁</p>	<p>ナムル</p> <p>ごぼう包焼</p> <p>キムチ炒飯 わかめスープ</p>	<p>レバーの甘辛揚げ</p> <p>グレープフルーツ ごまジャコサラダ</p> <p>麦ごはん 具だくさんみそ汁</p>	<p>ほうれん草オムレツ</p> <p>バナナ ミネストローネ</p> <p>クリームスパゲティ</p>	<p>きゅうりとちくわの酢の物</p> <p>ネーブル じゃがいもの中華丼 中華炒め</p>
		とうふ、おから、もずく、さば、とり肉、赤みそ、白みそ、ひじき、牛乳	ぶた肉、わかめ、牛乳、かまぼこ	とうふ、とりレバー、赤みそ、白みそ、チリメン、牛乳	ベーコン、ウインナー、たまご、牛乳	ちくわ、ぶた肉、ベーコン、うずらのたまご、わかめ、牛乳
		さんおんとう、サラダ油、麦、米	ごま油、さんおんとう、サラダ油、白ごま、麦、米、小麦粉、でん粉	じゃがいも、でん粉、ごま油、さんおんとう、揚げ油、白ごま、小麦粉、麦、米	じゃがいも、オリーブ油、スパゲティ	じゃがいも、でん粉、ごま油、サラダ油、さんおんとう、白ごま、麦、米
からしな、キャベツ、たまねぎ、にんじん、葉ねぎ、ネーブルオレンジ	きゅうり、たまねぎ、にんじん、はくさい、もやし、木くらげ、ごぼう、たけのこ、しいたけ、こまつな	キャベツ、きゅうり、たまねぎ、にんじん、いんげん、ごぼう、グレープフルーツ	たまねぎ、にんじん、はくさい、えのき、しめじ、トマト缶、ほうれん草、バナナ	きゅうり、たまねぎ、にんじん、はくさい、ピーマン、モーウイ、たけのこ、木くらげ、パパイア、ネーブルオレンジ		
小学校 中学校	C 599 P 25.1 F 18.6 C 727 P 30.2 F 21.4	C 516 P 18.6 F 13.7 C 662 P 23.7 F 16.9	C 640 P 25.6 F 18 C 790 P 31.1 F 21.1	C 636 P 21.7 F 22.1 C 846 P 27.1 F 28.1	C 665 P 22.4 F 19.5 C 817 P 26.9 F 23.4	
こ ん だ て	14(月) 中・欠食	15(火)	16(水)	17(木)	18(金)	
		<p>紅芋ごま団子</p> <p>野菜チャンプルー</p> <p>麦ごはん 冬瓜のそぼろ煮</p>	<p>グルクンのから揚げ</p> <p>ネーブル 小松菜の中華和え</p> <p>麦ごはん 中華五目煮</p>	<p>パパイアサラダ</p> <p>黄桃 チリコンカン</p> <p>コッペパン あさりのチャウダー</p>	<p>ひじきサラダ</p> <p>ミートボールの酢豚風</p> <p>麦ごはん 春雨スープ</p>	<p>鮭のチーズ焼き</p> <p>梨 切干大根の煮物</p> <p>秋の香りごはん 冬瓜のすまし汁</p>
		あつあげ、とうふ、ぶた肉、とりひき肉、たまご、糸けずり、牛乳	あつあげ、グルクン、とり肉、大豆、たまご、牛乳	豆乳、ぶたひき肉、ツナ、レッドキドニー、大豆、白花、あさり、牛乳、脱脂粉乳	ツナ、ひじき、チーズ、とり肉、ぶた肉、牛乳	さけ、白みそ、チーズ、牛乳、うすあげ
		でん粉、さんおんとう、サラダ油、麦、米、ペイも、もち粉、白ごま	でん粉、ごま油、さんおんとう、白ごま、小麦粉、麦、米	じゃがいも、さんおんとう、バター、白ごま、小麦粉	でん粉、ごま油、マヨネーズ、さんおんとう、サラダ油、春雨、麦、米、パン粉	くり、サラダ油、麦、さつまいも、米
キャベツ、たまねぎ、とうがん、にんじん、木くらげ、パパイア、あお豆	三角こんにやく、きゅうり、だいこん、にんじん、もやし、たけのこ、木くらげ、こまつな、ネーブルオレンジ	きゅうり、たまねぎ、にんじん、しめじ、パセリ、黄桃、コーン、トマト缶、木くらげ、パパイア	キャベツ、きゅうり、たまねぎ、とうがん、にんじん、ピーマン、木くらげ、こまつな	みずな、とうがん、切干だいこん、にんじん、しめじ、こまつな、あお豆、なし		
小学校 中学校	C 680 P 23.8 F 20.1 C 1174 P 36.3 F 25	C 624 P 27.4 F 19.3 C 752 P 30.8 F 22.6	C 637 P 27 F 17.8 C 738 P 31.9 F 20.6	C 593 P 18 F 18.4 C 727 P 21.4 F 21.7	C 570 P 26.2 F 13.8 C 889 P 31.4 F 15.7	
こ ん だ て	21(月)	22(火)	23(水)	24(木) トーカチ (米寿のお祝い)	25(金)	
		<p>敬老の日</p>	<p>秋分の日</p> <p>ブロッコリーとナッツのサラダ</p> <p>ポテトのピザ焼き</p> <p>黒糖パン 洋風卵スープ</p>	<p>こんだて さたばんびん</p> <p>パイパイイリチー</p> <p>クファージュシー アーサ汁</p>	<p>しいらのみそマヨ焼き</p> <p>ネーブル 梅かつお和え</p> <p>麦ごはん けんちん汁</p>	
			ウインナー、たまご、ツナ、チーズ、牛乳	とうふ、かまぼこ、さつまいも、ぶた肉、たまご、ツナ、こんぶ、アーサ、牛乳	さんおんとう、こくとう、サラダ油、白ごま、小麦粉、麦、米	マヨネーズ、さんおんとう、白ごま、麦、米
			じゃがいも、さんおんとう、アーモンド、小麦粉、こくとう	さんおんとう、こくとう、サラダ油、白ごま、小麦粉、麦、米	なら、にんじん、葉ねぎ、木くらげ、パパイア、ごぼう	こんにやく、キャベツ、きゅうり、だいこん、にんじん、長ねぎ、しいたけ、こまつな、ごぼう、ネーブル
小学校 中学校	C 600 P 23.3 F 20.3 C 705 P 27.6 F 23.4	C 638 P 23 F 21.7 C 783 P 27.6 F 25.9	C 553 P 24.4 F 16.8 C 675 P 29.6 F 19.3			
こ ん だ て	28(月)	29(火)	30(水)	<p>元気のもと! 朝ごはんを食べよう</p> <p>私たちの脳や体は、眠っている間にも動き続けており、朝起きた時にはエネルギーが不足している状態です。朝ごはんを食べることで、脳や体にエネルギーが補給されて、1日を元気に活動するための準備が整います。</p>		
		<p>和風ポテトサラダ</p> <p>ネーブル とうふハンバーグ</p> <p>麦ごはん 野菜のみそ汁</p>	<p>ぶどうゼリー</p> <p>マカロニサラダ</p> <p>コーンライス チキンのトマト煮</p>	<p>きびなごのシークワサーがけ</p> <p>青切りみかん</p> <p>グンボーイリチー</p> <p>麦ごはん ゆしどうふ汁</p>		
		赤みそ、白みそ、糸けずり、すりごま、とうふ、とり肉、牛乳	ベーコン、とり肉、牛乳	ゆしどうふ、ツナ、赤みそ、白みそ、きびなご、牛乳		
		じゃがいも、でん粉、マヨネーズ、さんおんとう、白ごま、麦、米	じゃがいも、オリーブ油、マヨネーズ、さんおんとう、バター、マカロニ、麦、米	でん粉、さんおんとう、揚げ油、小麦粉、麦、米		
小学校 中学校	C 610 P 18 F 18 C 759 P 21.8 F 22	C 692 P 20.3 F 22.2 C 846 P 24.6 F 26.4	C 595 P 24.3 F 16.8 C 749 P 29.6 F 19.5			

※材料・天候によって献立を変更することがあります。