



日	曜	しゅしょく	牛乳	ふくしよく	調味料	体をつくるもと(赤)						体の調子を整える(緑)		エネルギーのもとになる(黄)
						1群	2群	3群	4群	5群	6群	1群	2群	
1	水	うどん	牛乳	カレー南うどん わかめおにぎり たまごやき ぶどうゼリー	730	ぶたにく なると たまご	牛乳 のり	にんじん	たまねぎ ねぎ ぶどう	うどん ごはん	米サラダ油			
2	木	五目おこわ	牛乳	じゃがいものみそしる ちくぜん煮 いよかん	669	とりにく あげ なる と ちくわ	牛乳	にんじん	ごぼう 干しいた け たまねぎ たけのこ いよかん	もち米 つきこん じゃがいも さとう	米サラダ油			
3	金	スライスパン	牛乳	国産いちごジャム 豆とウインナーのトマト煮 マカロニグラタン 節分豆	652	ウインナー ベーコン 大豆 えび	牛乳 粉チーズ	にんじん	たまねぎ	スライスパン じゃがいも マカロニ 小麦粉	オリーブ油 バター			
6	月	ごはん	牛乳	枝豆とじゃこのまぜごはん けんちん汁 鮭のムニエル 高野豆腐の含め煮	● 691	とりにく あげ 鮭 高野豆腐	牛乳 しらす干し	枝豆 にんじん	ねぎ だいこん ごぼう	ごはん いもち つきこん 小麦粉 さと	ごま油 ごま			
7	火	ごはん	牛乳	味付のり ワンタンスープ 豚肉のアーモンド焼 ほうれんそうなめたけあえ	641	ワンタン ぶたにく たまご	牛乳 のり	にんじん ちんげんさ いほうれん そう	えのきだけ もやし なめたけ	ごはん 小麦粉 パン粉	米サラダ油 アーモンド			
8	水	うどん	牛乳	あんかけうどん さつまいもてんぷら わかさぎてんぷら コーンソー	● 678	とりにく なると たまご わ かさぎ	牛乳	ピーマン	えのきだけ ねぎ コーン	うどん でんぶん さつまいも てんぷら粉	バター			
9	木	ごはん	牛乳	マーボ豆腐 とりにくの竜田あげ 小松菜とベーコンのソー	782	どうふ ぶたにく とりにく ベーコン	牛乳	にんじん 小松菜	ねぎ 干しいたけ コーン	ごはん でんぶん さとう	ごま油 バター ごま			
10	金			スキー遠足										
11	土			建国記念の日										
13	月	ごはん	牛乳	ドライカレー かきたまスープ 福神漬 いよかん	666	ぶたにく たまご	牛乳 粉チーズ	にんじん ピーマン	たまねぎ えのきだけ 福神漬 いよかん	ごはん さとう	バター 米サラダ油			
14	火	わかめごはん	牛乳	ちゃんこじる ほうれんそうツナあえ 若鳥てりやき ハートのチョコプリン	631	すりみ ツ ナ ぶた にく とり にく プ	牛乳	ほうれんさ う にんじ ん いら	だいこん はくさい igo ぼう	ごはん くずり さとう	米サラダ油			
15	水	ラーメン	牛乳	しおラーメン わかめおにぎり 冷しゃぶサラダ みかん	679	ぶたにく なると	牛乳 のり	にんじん	もやし きゃべつ たまねぎ ねぎ みかん きゅうり	ごはん ラーメン さとう	ごま ごま油			
16	木	ごはん	牛乳	ビーンズシチュー ちゅうかサラダ みかんゼリー	781	ぶたにく 大豆 ハム ゼ リー	牛乳 クリーム チーズ	にんじん	たまねぎ もやし きゅうり みかん缶	ごはん じゃがいも さとう はるさめ	バター ごま ごま油			
17	金	バターロール	牛乳	かぶとベーコンのスープ じゃがいもとツナのカレーいため 松風焼	740	ベーコン とりにく ツナ たま ご	牛乳	にんじん ピーマン	かぶ たまねぎ ねぎ	バターロー ル でんぶ ん じゃ がいも さ	バター ごま			
20	月	ごはん	牛乳	豚丼 キムチスープ ツナマカロニサラダ	721	ぶたにく どうふ ツナ	牛乳	にんじん	はくさい キムチ えのきだけ たまねぎ コーン きゅうり	ごはん しらたき さとう マカロニ	米サラダ油 マヨネーズ			
21	火	五目ごはん	牛乳	むらくも汁 しらたきサラダ 焼魚	● 618	とりにく あげ とう ふ なると ハ	牛乳	にんじん	ごぼう 干しいた け ねぎ きゅうり もやし	ごはん つきこん でんぶん	米サラダ油			
22	水	やきそば	牛乳	ほうれんそうケーキ 枝豆サラダ バナナ かきたまスープ	662	ぶたにく ハム たまご	牛乳	にんじん 枝豆	たまねぎ もやし きゃべつ バナナ ねぎ	やきそば ケーキ さとう	ごま油 ごま			
23	木	ごはん	牛乳	ポークカレー 福神漬 ナタデココ入りフルーツポンチ	757	ぶたにく	牛乳	にんじん	たまねぎ みかん バイン もも	ごはん じゃがいも はちみつ	米サラダ油			
24	金	バーガーパン	牛乳	セルフてりやきバーガー(てりやき・きゃべつ ・チーズ) ポトフ セレクトデザート	708	ウインナー とりにく	牛乳 チーズ	にんじん	たまねぎ きゃべつ	バーガーパ ン じゃがい も さとう	米サラダ油			
27	月	チャーハン	牛乳	中華スープ テンジャオロース(とりにくバージョン)	667	ベーコン たまご ぶ たにく とり にく	牛乳	にんじん ピーマン いら	ねぎ たけのこ	ごはん はるさめ さとう でんぶん	バター 米サラダ油			
28	火	ごはん	牛乳	とうふとなめこのみそしる 肉じゃが えびてんぷら わかさぎ佃煮	● 660	とうふ ぶ たにく え び たまご	牛乳 わかさぎ	にんじん	なめこ ねぎ たまねぎ	ごはん じゃがいも しらたき 天ぷら粉	米サラダ油			
29	水	ラーメン	牛乳	みそラーメン じゃがまるくん 豚肉のピリカラいため	675	ぶたにく たまご	牛乳 チーズ	ピーマン	もやし ねぎ はくさい たまねぎ きゃべつ	ラーメン じゃがいも でんぶん	ごま油			

○1群(肉・魚・卵・豆・豆製品) 2群(牛乳・小魚・海藻) 3群(緑黄色野菜) 4群(淡色野菜) 5群(穀類・いも・さとう) 6群(油脂類)

○献立は材料の都合等により変更することがあります

けんちん汁⇒建長寺が作っていたため、「建長汁」がなまって、「けんちん汁」となった。しょうゆ仕立て。

むらくも汁 ⇒とき流したたまごが汁の中で「むらくも」のように、見えることからつけた名前。  
「かきたま汁」とのちがいは、かきたま汁はとろみをつけずにそのまま流し入れる。  
「むらくも汁」はとろみをつけてから、たまごを回し入れる。