

曜日	献立名	赤の食品 (血や肉、骨を作る)	黄の食品 (熱や力になる)	緑の食品 (体の調子を整える)	調味料	欠食
1日 (月)	牛乳	牛乳	米、麦			
	麦ごはん	豚肉、厚揚げ、ちくわ	三温糖	人参、大根、ごぼう、椎茸、こんにゃく	塩、しょうゆ、みりん、酒	
2日 (火)	五日煮	いわし	小麦粉、米粉、パン粉、なたね油	梅肉		
	野菜のこまあえ	糸削り、なまり節	三温糖、ねりごま、すりごま	小松菜、白うり、きゅうり	しょうゆ、米酢	
3日 (水)	牛乳	牛乳	ソートニング、強力粉、砂糖			
	ハーガーハン	脱脂粉乳	パン粉、でん粉、三温糖、でん粉	玉葱	ケチヤップ、ウスターソース	
4日 (木)	豆腐ハンバーグ	木綿豆腐、鶏肉、豚肉	米ぬか油、マーガリン	コーン、小松菜、人参、大根、キャベツ、しめじ	塩	
	野菜のソテー	豚肉	じゃがいも、でん粉	人参、玉葱、マッシュルーム、セロリ、トマト	ケチヤップ、トマトソース	
5日 (金)	あさりとポテトのスープ(あさり)	鶏肉、あさり		梨		
	くだもの					
6日 (土)	牛乳	牛乳	米ぬか油、米、麦	椎茸、人参、ごぼう、ねぎ	しょうゆ、みりん、酒、塩	
	ひじきごはん	ひじき、油揚げ、豚肉	三温糖、でん粉	梅肉、生姜	しょうゆ、みりん、	
7日 (日)	魚の梅ソースかけ	さんま	三温糖、でん粉	ごぼう、人参、大根、きゅうり、小松菜	米酢	
	野菜の甘酢和え	ちくわ	三温糖	みかん		
8日 (月)	くだもの					
	牛乳	牛乳	米、麦	へちま、人参、玉葱、椎茸、にら	みりん、塩、みそ	
9日 (火)	麦ごはん	豆腐、豚肉、	三温糖、ごま油、でん粉	冬瓜、こんにゃく、椎茸、生姜、ねぎ	しょうゆ、塩	
	へちまのみそ煮	蒸しかまぼこ、昆布、豚ロース	ごま、紅芋、もち米、砂糖、テート、なたね油	みかん		
10日 (水)	紅芋大福					
	冬瓜のすまし汁					
11日 (木)	くだもの					
	牛乳	牛乳	米ぬか油、小麦粉、オリブ油	人参、玉葱、マッシュルーム、ピーマン、椎茸	しょうゆ、塩、こしょう	
12日 (金)	タラコスパゲティ	たらこ、鶏肉、やしいか	バター、じゃがいも、小麦粉、でん粉、砂糖	グリーンピース	米酢	
	じゃがバター茶巾(卵)	卵	三温糖、オリブ油	青豆、胡瓜、キャベツ、レモン		
13日 (土)	豆と野菜のサラダ	大豆、ひよこ豆、ささ身	はちみつ、砂糖	ブルーベリー、りんご		
	ブルーゼリー					
14日 (日)	牛乳	牛乳	米、麦		ゆかり粉	
	ゆかりごはん		ごま、米ぬか油、三温糖、はちみつ、ごま油	ごぼう、人参、レンコン、糸こんにゃく	醤油。はちみつ、七味唐辛子	
15日 (月)	さんびらごぼう	いわし	三温糖、でん粉	人参、大根、こんにゃく、椎茸、生姜	みそ、	
	小魚のからあげ<3~4尾>	昆布、豚肉、	さといも	みかん		
16日 (火)	豚肉と里芋の汁					
	くだもの					
17日 (水)	牛乳	牛乳	小麦粉、強力粉、砂糖、黒糖、精蜜			
	黒糖パン	脱脂粉乳	じゃがいも、三温糖、小麦粉、でん粉	人参、玉葱、ピーマン、トマト、	ケチヤップ、赤ワイン、トマトソース缶	
18日 (木)	ポークピーンズ	豚肉、ポーク、大豆、大豆乾	オリブ油	人参、玉葱、ピーマン、トマト、		
	魚のチーズ焼き(乳)	チーズ、ホキ	ゼリー、砂糖	ハイン、夏みかん缶、ぶどう缶、もも缶		
19日 (金)	フルーツミックス		大豆油、アーモンド			
	スナックアームド					
20日 (土)	牛乳	牛乳	米、麦、三温糖			
	麦ごはん	エビ、たらすり身	大豆油、テート、砂糖、白玉粉、でん粉	竹の子、玉葱		
21日 (日)	エビと野菜の包むし(えび)	牛肉	米ぬか油、小麦粉、でん粉	人参、玉葱、竹の子、ピーマン、赤ピーマン	醤油、赤ワイン、しょうゆ	
	牛肉ピーマンいため	ささみ、いとよりだい	でん粉、水あめ	椎茸、冬瓜、生姜、ねぎ		
22日 (月)	あさりと魚汁ーメン					
	牛乳	牛乳	米、麦	人参、玉葱、竹の子、椎茸、きくらげ、冬瓜、生姜	みそ、ケチヤップ、塩、木戸中華	
23日 (火)	麦ごはん	豚肉、油揚げ、	米ぬか油、ごま油、でん粉	キャベツ、白菜、玉葱、にんじん		
	麻婆冬瓜	もずく、豚肉	米ぬか油、小麦粉、でん粉	小松菜、きゅうり、もやし、人参	醤油、米酢、塩	
24日 (水)	モズク餃子	ササミチャンク	ごま、砂糖、ごま油			
	青菜のあえもの	のり	砂糖			
25日 (木)	味付けのり					
	牛乳	牛乳	米ぬか油、米、麦、栗、三温糖	竹の子、人参、椎茸、エリンギ、しめじ	しょうゆ、みりん、酒、塩	
26日 (金)	栗入り焼き込みごはん	鶏肉	三温糖	人参、キャベツ、きゅうり、シークアーサー	しょうゆ、みりん	
	魚の照り焼き	さんま	ごま油、三温糖		しょうゆ、みりん	
27日 (土)	キャベツのあえもの	ささ身	もち米、上白糖、でん粉		しょうゆ、	
	みたらし団子					

16日 (火)	牛乳 麦ごはん タコスミート 胡瓜と白菜のサラダ あさりの中華スープ(あさり) チーズ(乳) くだもの	牛乳 牛肉、豚肉 昆布、あさり、わかめ、絹ごし豆腐	米、麦 米ぬか油、小麦粉、三温糖、でん粉 三温糖 でん粉 チーズ	人参、玉葱、にんにく、トマト きゅうり、白菜、レモン コーン、人参、椎茸、えのき草 みかん	ケチャップ、トマトソース、チリソース、 チリミックス 米酢、ハットソース しょうゆ、塩	
17日 (水)	牛乳 食パン 魚のフライ ヌードルスープ ポイル野菜のサラダ ソフィールヨーグルト(乳)	牛乳 脱脂粉乳 しいら 鶏肉、ベーコン ササミちゃんく 脱脂粉乳、生クリーム、全粉乳	ソートニング、強力粉、砂糖 小麦粉、パン粉 マカロニ(小麦粉)、じゃがいも 三温糖、オリーブ油 砂糖		ケチャップ しょうゆ、塩、こしょう	
18日 (木)	牛乳 韓国風炊き込みご飯 魚のもずくあんかけ 白菜の中華和え くだもの ごまもち	牛乳 鶏肉、ひよこ豆 いわし、もずく ささ身	ごま、米ぬか油、米、麦、ごま油 三温糖、でん粉 ごま、三温糖、ごま油 ごま、上新粉、もち粉、でん粉	きくらげ、人参、竹の子、長葱 生姜 人参、白菜、大根 梨	じょうゆ、みりん、塩、醤油 しょうゆ、みりん、 酢、塩	
19日 (金)	牛乳 麦ごはん きのこカレー ゆでたまご(卵) ひじきの酢のもの	牛乳 豚肉 卵 ひじき、ツナフレーク	米、麦 マーガリン、米ぬか油、じゃがいも、小麦粉 三温糖、	人参、玉葱、しめじ、えのき草、ピーマン きゅうり、人参、しそ葉、シークアーサー、レモン	カレー粉、チャツネ、塩、 カレールウ、ウスターソース 米酢、ゆかり粉、塩	
22日 (月)	牛乳 わかめごはん きのこ野菜の炒め トンカツ 冬瓜のすまし汁 くだもの	牛乳 わかめ 油揚げ、マグロ 豚ロース 鶏(かまぼこ、昆布、ささ身、)	米、麦、三温糖 米ぬか油 パン粉、小麦粉、なたね油	しめじ、えのき草、人参、キャベツ、からし菜 ニンニク 椎茸、冬瓜、こんにやく、生姜、ねぎ みかん	しょうゆ、みりん、塩 しょうゆ、みりん、塩 しょうゆ、みりん、塩	泡瀬小欠食
24日 (水)	牛乳 チキンライス オムレツのトマトソース(卵) 豆と野菜のサラダ くだもの チーズ大福(乳)	牛乳 鶏肉、ベーコン 卵、大豆 大豆、ひよこ豆、ささ身	米ぬか油、米、麦 でん粉、三温糖、ラード、でん粉 三温糖、オリーブ油 もち粉、砂糖、でん粉、菜種油、大豆油	人参、マッシュルーム、玉葱、ピーマン、トマト 玉葱、生姜、トマト 青豆、きゅうり、キャベツ、レモン 梨	ケチャップ、塩、 ケチャップ、チリソース、ハットソース 米酢、塩	比屋根小 5年欠食
25日 (木)	牛乳 ゆかりごはん なすの中華の中華炒め さばのレモン甘酢かけ モズクとすまし汁(あさり) くだもの	牛乳 豆腐、豚肉、 さば もずく、あさり、豆腐	米、麦、三温糖 米ぬか油、三温糖、ごま油、でん粉 三温糖 でん粉	なす、人参、玉葱、椎茸、ニラ レモン 白菜、椎茸、大根、冬瓜 柿	ゆかり粉 みそ、塩、みりん、しょうゆ 米酢、塩 しょうゆ、塩	比屋根小 5年欠食 沖繩東中 欠食
26日 (金)	牛乳 長崎ちゃんぽん(えび) ミニ肉まん きのこ野菜の炒め くだもの	牛乳 エビ、昆布、豚ロース、なると 大豆、豚肉 厚揚げ、まぐろ	大豆油、米ぬか油、小麦粉 上白糖、でん粉、小麦粉、ラード、サラダ油	コーン、人参、もやし、キャベツ、きくらげ、生姜 こんにやく、玉葱 しめじ、えのき草、人参、キャベツ、からし菜 みかん	しょうゆ、みりん、塩 しょうゆ、みりん、塩	美東中 欠食
29日 (月)	牛乳 麦ごはん 冬瓜とごぼうのみそ煮 五目豆腐 切干大根と青菜のあえもの	牛乳 豚肉、かまぼこ 大豆、木綿豆腐、すり身、ひじき 糸削り	米、麦 三温糖 大豆油、小麦粉、でん粉、三温糖 三温糖	人参、冬瓜、ごぼう、椎茸、こんにやく 竹の子、人参、玉葱、枝豆 小松菜、切干大根、きゅうり、人参、レモン	みそ、しょうゆ、みりん、酒、塩 しょうゆ、米酢、塩	高原小 欠食
30日 (火)	牛乳 黒米ごはん 切干大根と野菜の炒め 魚のからあげ (シークアーサー付き) シカムドゥッチ(卵)	牛乳 ツナフレーク、油揚げ しいら カスタード(卵)、昆布、 豚ロース	米、黒米、麦 米ぬか油 小麦粉、でん粉、なたね油	切干大根、人参、小松菜、キャベツ、もやし シークアーサー 冬瓜、こんにやく、椎茸、生姜、ねぎ	しょうゆ、みりん、塩 しょうゆ、みりん、塩 しょうゆ、塩	美東小 1年~5年 欠食

曜日	献立名	赤の食品 (血や肉、骨を作る)	黄の食品 (熱や力になる)	緑の食品 (体の調子を整える)	調味料	欠食
1日 (月)	牛乳	牛乳	米、麦	人参、大根、ごぼう、椎茸、こんにゃく		
	麦ごはん		三温糖	梅肉	塩、しょうゆ、みりん、酒	
	五目煮	豚肉、厚揚げ、ちくわ	小麦粉、米粉、パン粉、なたね油			
	国産いわしの香りあげ<3尾> 野菜のごまあえ	いわし 糸削り、なまり節	三温糖、ねりごま、すりごま	小松菜、白うり、きゅうり	しょうゆ、米酢	
2日 (火)	牛乳	牛乳	カーニング、強力粉、砂糖	玉葱	ケチヤップ、ウスターソース	
	バーガーハン	脱脂粉乳	パン粉、でん粉、三温糖、でん粉	ユウ、小松菜、人参、大根、キャベツ、しめじ	塩	
	豆腐ハンバーグ	木綿豆腐、鶏肉、豚肉	米ぬか油、マーガリン	人参、玉葱、マッシュルーム、セロリ、トマト	ケチヤップ、トマトソース	
	野菜のソテー あさりポテトのスープ(あさり) くだもの	豚肉 鶏肉、あさり	じゃがいも、でん粉	梨		
3日 (水)	牛乳	牛乳	米ぬか油、米、麦	椎茸、人参、ごぼう、ねぎ	しょうゆ、みりん、酒、塩	
	ひじきごはん	ひじき、油揚げ、豚肉	三温糖、でん粉	梅肉、生姜	しょうゆ、みりん、 米酢	
	魚の梅ソースかけ	さんま	三温糖	ごぼう、人参、大根、きゅうり、小松菜		
	野菜の甘酢和え くだもの	ちくわ		みかん		
4日 (木)	牛乳	牛乳	米、麦	へちま、人参、玉葱、椎茸、にら	みりん、塩、みそ	
	麦ごはん		三温糖、ごま油、でん粉	冬瓜、こんにゃく、椎茸、生姜、ねぎ	しょうゆ、塩	
	へちまのみそ煮	豆腐、豚肉、	ごま、紅芋、もち米、砂糖、アーモンド、なたね油			
	紅芋大福 冬瓜のすまし汁	黍しかまぼこ、昆布、豚ロース				
5日 (金)	牛乳	牛乳	米ぬか油、小麦粉、オリーブ油	人参、玉葱、マッシュルーム、ピーマン、鷹葱	しょうゆ、塩、こしょう	
	タラコスパゲティ	たらこ、鶏肉、やしいか	バター、じゃがいも、小麦粉、でん粉、砂糖	グリーンピース		
	じゃがバター茶巾(卵)	卵	三温糖、オリーブ油	青豆、胡瓜、キャベツ、レモン	米酢	
	豆と野菜のサラダ ブルーゼリー	大豆、ひよこ豆、ささ身	はちみつ砂糖	ブルーベリー、りんご		
8日 (月)	牛乳	牛乳	米、麦	ごぼう、人参、レンコン、糸こんにゃく	ゆかり粉	
	ゆかりごはん		ごま、米ぬか油、三温糖、はちみつ、ごま油		醤油。はちみつ、七味唐辛子	
	きんぴらごぼう	いわし	三温糖、でん粉	人参、大根、こんにゃく、椎茸、生姜	みそ、	
	小魚のからあげ<4~5尾> 豚肉と里芋の汁 くだもの	昆布、豚肉、	さといも	みかん		
9日 (火)	牛乳	牛乳	カーニング、強力粉、砂糖、糖蜜	人参、玉葱、ピーマン、トマト、	ケチヤップ、赤ワイン、トマトソース等	
	黒糖パン	脱脂粉乳	じゃがいも、三温糖、小麦粉、でん粉			
	ポークビーンズ	豚肉、ポーク、大豆、大豆乾	オリーブ油			
	魚のチーズ焼き(乳) フルーツミックス スナックアーマンド	チーズ、ホキ	ゼリー、砂糖 大豆油、アーモンド	ハク、夏みかん缶、ぶどう缶、もも缶		
10日 (水)	牛乳	牛乳	米、麦、三温糖	竹の子、玉葱		
	麦ごはん		大豆油、アーモンド、砂糖、白玉粉、でん粉	人参、玉葱、竹の子、ピーマン、赤ピーマン	醤油、赤ワイン、しょうゆ	
	エビと野菜の包むし(えび)	エビ、たらすり身	米ぬか油、小麦粉、でん粉	椎茸、冬瓜、生姜、ねぎ		
	牛肉ピーマンいため あさりと魚汁ーメン くだもの	牛肉 ささみ、いとよりだい	でん粉、水あめ	みかん		
11日 (木)	牛乳	牛乳	米、麦	人参、玉葱、竹の子、椎茸、きくらげ、冬瓜、生姜	みそ、ツツヤツツ、塩、ボウヤ	
	麦ごはん	豚肉、油揚げ、	米ぬか油、ごま油、でん粉	キャベツ、白菜、玉葱、にんじん		
	麻婆冬瓜	もずく、豚肉	米ぬか油、小麦粉、でん粉、	小松菜、きゅうり、もやし、人参	醤油、米酢、塩	
	モズク餃子 青菜のあえもの 味付けのり	ササミチャンク のり	ごま、砂糖、ごま油 砂糖			
12日 (金)	牛乳	牛乳	米ぬか油、米、麦、栗、三温糖	竹の子、人参、椎茸、エリンギ、しめじ	しょうゆ、みりん、酒、塩	
	栗入り炊き込みごはん	鶏肉	三温糖	人参、キャベツ、きゅうり、シークアーサー	しょうゆ、みりん	
	魚の照り焼き	さんま	ごま油、三温糖		しょうゆ、みりん	
	キャベツのあえもの みたらし団子	ささ身	もち米、上白糖、でん粉		しょうゆ、	

16日 (火)	牛乳 麦ごはん タコスミート 胡瓜と白菜のサラダ あさりの中華スープ(あさり) チーズ(乳) くだもの	牛乳 牛肉、豚肉 昆布、あさり、わかめ、絹ごし豆腐	米、麦 米ぬか油、小麦粉、三温糖、でん粉 三温糖 でん粉 チーズ	人参、玉葱、にんにく、トマト きゅうり、白菜、レモン コーン、人参、椎茸、えのき茸 みかん	ケチャップ、トマトソース、チリソース、 チリミツ 米酢、ハットソース しょうゆ、塩	
17日 (水)	牛乳 食パン 魚のフライ スーパースープ ポイル野菜のサラダ ソフィールヨーグルト(乳)	牛乳 脱脂粉乳 しいら 鶏肉、ベーコン ササミちゃんく 脱脂粉乳、生クリーム、全粉乳	ショートニング、強力粉、砂糖 小麦粉、パン粉 マカロニ(小麦粉)、じゃがいも 三温糖、オリーブ油 砂糖	人参、玉葱、セロリ、白いんげん きゅうり、白菜、小松菜、シークアーサー、ジュース	ケチャップ しょうゆ、塩、こしょう	
18日 (木)	牛乳 韓国風炊き込みご飯 魚のもずくあんかけ 白菜の中華和え くだもの ごまもち	牛乳 鶏肉、ひよこ豆 いわし、もずく ささ身	ごま、米ぬか油、米、麦、ごま油 三温糖、でん粉 ごま、三温糖、ごま油	さくらげ、人参、竹の子、長葱 生姜 人参、白菜、大根 梨	しょうゆ、みりん、酒、塩、豆椒 しょうゆ、みりん、 酢、塩	
19日 (金)	牛乳 麦ごはん きのごカレー ゆでたまご(卵) ひじきの酢のもの	牛乳 豚肉 卵 ひじき、ツナフレーク	米、麦 マーガリン、米ぬか油、じゃがいも、小麦粉 三温糖、	人参、玉葱、しめじ、えのき茸、ピーマン きゅうり、人参、生姜、シークアーサー、レモン	カレー粉、チャツネ、塩、 カレーパウダー、ウスターソース	
22日 (月)	牛乳 わかめごはん きのご野菜の炒め トンカツ 冬瓜のすまし汁 くだもの	牛乳 わかめ 油揚げ、マグロ 豚コース 煮しかまぼこ、昆布、ささ身、	米、麦、三温糖 米ぬか油 パン粉、小麦粉、なたね油	しめじ、えのき茸、人参、キャベツ、からし菜 ニンニク 椎茸、冬瓜、こんにやく、生姜、ねぎ みかん	しょうゆ、みりん、塩 しょうゆ、みりん、塩	泡瀬小欠食
24日 (水)	牛乳 チキンライス オムレツのトマトソース(卵) 豆と野菜のサラダ くだもの チーズ大福(乳)	牛乳 鶏肉、ベーコン 卵、大豆 大豆、ひよこ豆、ささ身	米ぬか油、米、麦 でん粉、三温糖、フード、でん粉 三温糖、オリーブ油 もち粉、砂糖、でん粉、菜種油、大豆油	人参、マッシュルーム、玉葱、ピーマン、トマト 玉葱、生姜、トマト 青豆、きゅうり、キャベツ、レモン 梨	ケチャップ、塩、 ケチャップ、チリソース、ハットソース 米酢、塩	比屋根小 5年欠食
25日 (木)	牛乳 ゆかりごはん なすの中華の中華炒め さばのレモン甘酢かけ モズクとすまし汁(あさり) くだもの	牛乳 豆腐、豚肉、 さば もずく、あさり、豆腐	米、麦、三温糖 米ぬか油、三温糖、ごま油、でん粉 三温糖 でん粉	なす、人参、玉葱、椎茸、ニラ レモン 白菜、椎茸、大根、冬瓜 柿	ゆかり粉 みそ、塩、みりん、しょうゆ 米酢、塩 しょうゆ、塩	比屋根小 5年欠食 沖縄東中 欠食
26日 (金)	牛乳 長崎ちゃんぽん(えび) ミニ肉まん きのご野菜の炒め くだもの	牛乳 エビ、昆布、豚ロース、なると 大豆、豚肉 厚揚げ、まぐろ	大豆油、米ぬか油、小麦粉 上白糖、でん粉、小麦粉、フード、サラダ油	コーン、人参、もやし、キャベツ、きくらげ、生姜 こんにやく、玉葱 しめじ、えのき茸、人参、キャベツ、からし菜 みかん	しょうゆ、みりん、塩 しょうゆ、みりん、塩 しょうゆ、みりん、塩	美東中 欠食
29日 (月)	牛乳 麦ごはん 冬瓜とごぼうのみそ煮 五目豆腐 切干大根と青菜のあえもの	牛乳 豚肉、かまぼこ 大豆、木綿豆腐、すり身、ひじき 糸削り	米、麦 三温糖 大豆油、小麦粉、でん粉、三温糖 三温糖	人参、冬瓜、ごぼう、椎茸、こんにやく 竹の子、人参、玉葱、枝豆 小松菜、切干大根、きゅうり、人参、レモン	みそ、しょうゆ、みりん、酒、塩 しょうゆ、みりん、塩	高原小 欠食
30日 (火)	牛乳 黒米ごはん 切干大根と野菜の炒め 魚のからあげ (シークワーサー付き) シカムドウチ(卵)	牛乳 ツナフレーク、油揚げ しいら かすたがまぼこ(卵)、昆布、 豚ロース	米、黒米、麦 米ぬか油 小麦粉、でん粉、なたね油	切干大根、人参、小松菜、キャベツ、もやし シークアーサー 冬瓜、こんにやく、椎茸、生姜、ねぎ	しょうゆ、みりん、塩 しょうゆ、みりん、塩	美東小 1年~5年 欠食