

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			人参、玉葱、竹の子、椎茸、冬瓜、生姜、木くらげ	しょうゆ、みりん、酒、キド中華塩	美東小、比屋根小、欠食
	冬瓜とじゃが芋のそぼろ煮	豚肉、油揚げ	じゃがいも、米油、三温糖、ごま油、でん粉	小松菜、大根、人参、きゅうり	しょうゆ、米酢、塩	
	納豆	納豆	ごま、三温糖、ねりごま	パイ		
2日 (火)	牛乳	牛乳	米油、米、もち米、寒ごま油	きくらげ、人参、竹の子、長ねぎ	しょうゆ、みりん、酒	
	中華おこわ	鶏肉、ひよこ豆	米油、三温糖、でん粉	キムチの素	キムチの素	
	魚のキムチソースかけ	いわし	三温糖、ごま油	人参、白菜、きゅうり	塩、米酢、豆板醤、塩	
	中華あえ	糸削り、ちくわ		みかん		
3日 (水)	牛乳	牛乳	米、麦	人参、玉葱、南瓜、ピーマン、にんにく	カレー粉、カレー粉、塩、ウスターソース	
	麦ごはん	豚肉	じゃがいも、小麦粉、米油、マーガリン	枝豆		
	カレー	糸削り	三温糖	ごぼう、人参、きゅうり、切干大根、べつたら漬け	米酢、塩、しそ粉、塩	
	ゆで枝豆	牛乳	米、麦、砂糖	しそ葉		
4日 (木)	牛乳	牛乳	米油	切干大根、人参、小松菜、キャベツ、もやし	塩、しょうゆ、みりん	
	ゆかりごはん	油揚げ、まぐろ	でん粉、水あめ、砂糖	椎茸、人参、大根、生姜、ねぎ	塩、みりん、塩、	
	切干大根と野菜の炒め	卵、卵黄、いとよりたい、ささみ、あさり	小麦粉、パン粉、なたね油	にんにく	塩、みりん、塩	
	あさりと魚ソーメン汁(あさり)	豚肉	小麦粉、ショートニング、砂糖	人参、玉葱、えのき草、マッシュルーム	ケチャップ、トマトソース、チリソース、チリパウダー、ウスターソース、カレー粉	
5日 (金)	牛乳	牛乳	米油、小麦粉、じゃが芋、でん粉	トマト、人参、玉葱、えのき草、マッシュルーム	ケチャップ、トマトソース	
	パッカーハウスパン	脱脂粉乳	強力粉、ショートニング、砂糖	スイカ		
	チリコンカン	豚肉、牛肉、金時豆	小麦粉、米油、砂糖、でん粉	人参、玉葱、ピーマン、トマト、白いんげん	ケチャップ、トマトソース	
	あさりのスープ(あさり)	あさり、無添加ペーコン	米油、ペーコン、じゃが芋、でん粉			
8日 (月)	牛乳	牛乳	米、麦、米油	人参、エリンギ、えのき草、しめじ、きくらげ	しょうゆ、みりん、酒	泡瀬小 4年 欠食
	きのこごはん	豚肉、油揚げ	三温糖、砂糖、オリーブ油	青豆、きゅうり、キャベツ、レモン	米酢、塩	
	魚の甘酢かけ	さば		みかん	塩、マスタード、米酢	
	豆と野菜のサラダ	レツドキドニー、ひよこ豆、ささ身	米、麦			
9日 (火)	牛乳	牛乳	米、麦	人参、冬瓜、ごぼう、椎茸、こんにゃく	しょうゆ、みりん、酒、塩	
	麦ごはん	豚肉、かまぼこ、みそ	三温糖	小松菜、きゅうり、もやし、人参	しょうゆ、米酢、塩	
	冬瓜とごぼうのみそ煮	小さい	でん粉、菜種油			
	小さいのからあげ	菜けずり				
10日 (水)	牛乳	牛乳	春雨、米油、でん粉	人参、にんにく、玉葱、竹の子、白菜、木くらげ	塩、しょうゆ、みりん	
	麦ごはん	豚肉、豆腐	春雨、ラード、でん粉	玉葱、生姜		
	野菜の中華炒め	卵、大豆	春雨、でん粉	椎茸、白菜、長葱、生姜	しょうゆ、塩、みりん	
	オムレツのソースかけ	さけ		みかん		
11日 (木)	牛乳	牛乳	強力粉、ショートニング、砂糖、胚芽	青豆、きゅうり、キャベツ、レモン	米酢、塩	
	胚芽パン	脱脂粉乳	三温糖、オリーブ油	人参、玉葱、ブロッコリー、キャベツ、	ケチャップ、ウスターソース	
	豆と野菜のサラダ	レツドキドニー、ひよこ豆、ささ身	大豆油、じゃが芋、砂糖、でん粉	人参、玉葱、マッシュルーム、セロリ、トマト	トマトソース、塩	
	すり身ハンバーグ風のソースかけ	大豆、豆腐、たらすり身	マーガリン、じゃが芋、小麦粉、でん粉			
12日 (金)	牛乳	牛乳	米、麦	にんにく、人参、白葱、小松菜、米こんにゃく	しょうゆ、みりん、酒	泡瀬小 (なかよ し)、比屋根 小 (コス スモス)
	麦ごはん	豚肉、豆腐	米油	ごぼう、人参、きゅうり、切干大根、	米酢	
	豆腐と野菜のいため	さんま、モズク	三温糖、でん粉		みそ、米酢、みりん	
	魚のもずくあんかけ	ちくわ	三温糖			
15日 (月)	牛乳	牛乳	小麦粉、米油	人参、玉葱、マッシュルーム、ピーマン、にんにく	ケチャップ、トマトピューレ、ウスターソース	泡瀬小 欠食
	スパゲティソース	豚肉、牛肉、	じゃがいも、マーガリン	きゅうり、白菜、人参、シイタケ	こしょう	
	焼きじゃが芋	ささみチャンク	砂糖、オリーブ油	さー、梅びしお	ミツカン酢、ハットソース	
	胡瓜と白菜のサラダ	アーモンド	大豆油、アーモンド		塩	

16日 (火)	牛乳 黒米パン 青菜のソテー チキンの香味焼き トマトと魚のスープ はちみつ	牛乳 脱脂粉乳 豚肉 鶏肉、チーズ めばち	強力粉、グラニュー糖、ショートニング 米油、マーガリン なたね油、オリーブ油、三温糖、 じゃがいも、でん粉 はちみつ	小松菜、しめじ、人参、キャベツ、 玉葱、コーン パジル、にんにく 人参、玉葱、マッシュルーム、 セロリ、トマト	こしよ	
17日 (水)	牛乳 ひじきごはん 魚の蒲焼き風 青菜のごまあえ くだもの	牛乳 ひじき、油揚げ、豚肉 いわし 糸けすり	米、麦、米油 ごま、三温糖、でん粉 ねりごま、三温糖	椎茸、人参、ごぼう、ねぎ 生姜 小松菜、きゅうり、人参 みかん	しょうゆ、みりん、酒 しょうゆ、みりん しょうゆ、米酢	美東小 (5年)
18日 (木)	牛乳 麦ごはん へちまのみそ煮 小あじのからあげ アートじゃが芋の汁 くだもの	牛乳 豆腐、豚肉 小あじ あさり、あおさ	米、麦 米油、砂糖、でん粉 小麦粉、でん粉、なたね油 じゃが芋	へちま、人参、玉葱、にら 冬瓜、生姜 みかん	しょうゆ、みりん、酒、みそ 米酢	美東小 (5年) 欠食
19日 (金)	牛乳 麦ごはん 冬瓜の煮つけ 豆腐ハンバーグの大根 おろしかけ ひじきの酢のもの	豚肉、昆布、厚揚げ 大豆、木綿豆腐、鶏肉、すり身 ひじき、糸削り	米、麦 三温糖 大豆油、やまといも粉、砂糖、 でん粉 砂糖	冬瓜、こんにやく、人参、椎茸 人参、玉葱、レンコン、長ねぎ、大 根 きゅうり、人参、べつたら漬	みそ、みりん、酒 薄口しょうゆ、みりん 塩、米酢、しょうゆ、しそ粉	美東小 (5年) 高原小 (4年) 欠食
22日 (月)	牛乳 カンダバージュシー 野菜いため やきいも くだもの 充てん豆腐	牛乳 豚肉 豆腐、ツナフレーク 豆腐 豆腐 牛乳	米、麦、大豆油 米油 さつまいも	人参、椎茸、冬瓜、カズラ 人参、玉葱、キャベツ、もやし、小松菜 すもも	しょうゆ、みそ しょうゆ、塩、みりん しょうゆ	
24日 (水)	牛乳 麦ごはん 牛肉ピーマン炒め 豆腐焼売 魚とトマトのスープ	牛肉 豆腐、すりみ、豆乳、大豆 めばち、わかめ	米、麦 米油、三温糖、ごま油 三温糖	人参、竹の子、ピーマン、赤 ピーマン 玉葱、人参、えだまめ、とうもろこし とまと、冬瓜	しょうゆ、みりん、酒 塩	
25日 (木)	牛乳 コッパン スティックドック キャベツのサラダ コーンスープ(卵) 野菜ゼリー	牛乳 脱脂粉乳 牛肉、鶏ひき肉、豚肉 ちくわ、ささ身 鶏肉 寒天中	強力粉、ショートニング、砂糖 パン粉、小麦たん白、砂糖、 でん粉 オリーブ油、三温糖 でん粉	玉葱 キャベツ、人参、きゅうり、レモ ン、シイタマサ コーン、人参、玉葱、長葱 野菜ミックスジュース、レモン (りんご、オレンジ)	しょうゆ、塩、イースト、ケ チャップ、ウスターソース こしよ	
26日 (金)	牛乳 麦ごはん 五目煮 魚フライ(フリ) 青菜の梅肉あえ	牛乳 豚肉、昆布、かまぼこ フリ ハム、糸削り	米 コーンヤク、米油、砂糖、でん粉 パン粉、小麦粉、なたね油 砂糖	人参、大根、竹の子、生姜 小松菜、人参、きゅうり、もやし、 オクラ	しょうゆ、みりん、酒 塩 酢	比屋根小 (6年) 欠食
29日 (月)	牛乳 五目ラーメン 焼き餃子 にがうりのあえもの くだもの	牛乳 昆布、豚肉、なると 大豆、豚肉、鶏肉 ツナフレーク	小麦粉、米油、大豆油 小麦粉、ごま油、砂糖、菜種 油、でん粉、米粉 米油、三温糖	人参、キャベツ、きくらげ、もやし 生姜、ねぎ キャベツ、玉葱、ねぎ、にんにく にがうり、きゅうり、切干大根、 大根、人参 みかん	塩、しょうゆ、みりん 塩、しょうゆ 塩、米酢	美東小 (6年、4年) 欠食
30日 (火)	牛乳 麦ごはん チリソース ゆでたまご(卵) 海藻サラダ	牛乳 豚肉 卵 海藻ミックス、海藻、ツナフレーク	米、麦 じゃがいも、米油、マーガリ ン、小麦粉 三温糖、オリーブ油	人参、玉葱、ピーマン、にんに く、マッシュルーム 人参、きゅうり、大根、レモン、	ケチャップ、チリソース、 パプリカ粉、チリパウダー 米酢、塩、シークワサー液	美東小 (6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			
	麦ごはん		じゃがいも、米油、三温糖、ごま油、でん粉	人参、玉葱、竹の子、椎茸、冬瓜、生姜、木くらげ	しょうゆ、みりん、酒、キド中華塩	
	冬瓜とじゃが芋のそぼろ煮	豚肉、油揚げ				
	納豆	納豆	ごま、三温糖、ねりごま	小松菜、大根、人参、きゅうり	しょうゆ、米酢、塩	
2日 (火)	野菜のごまあえ	糸削り				
	くだもの			スイカ		
	牛乳	牛乳	米油、米、もち米、麦、ごま油	さくらげ、人参、竹の子、長ねぎ	しょうゆ、みりん、酒	
	中華おこわ	鶏肉、ひよこ豆	米油、三温糖、でん粉	キムチの素	塩、米酢、豆板醤、塩	
3日 (水)	角のキムチソースかけ	いわし	三温糖、ごま油	人参、白菜、きゅうり		
	中華あえ	糸削り、ちくわ		みかん		
	くだもの					
	牛乳	牛乳	米、麦			
4日 (木)	麦ごはん		じゃがいも、小麦粉、米油	人参、玉葱、南瓜、ピーマン、にんにく	カレー粉、カレー粉、塩、ウスターソース	
	カレー	豚肉	マーガリン	枝豆		
	ゆで枝豆		三温糖	ごぼう、人参、きゅうり、切干大根、べつたら漬け	米酢、塩、しそ粉、塩	
	ごぼうのあえもの	糸削り				
5日 (金)	牛乳	牛乳	米、麦、砂糖	しそ葉		
	ゆかりごはん		米油	切干大根、人参、小松菜、キヤベツ、もやし	塩、しょうゆ、みりん	
	切干大根と野菜の炒め	油揚げ、まぐろ	でん粉、水あめ、砂糖	椎茸、人参、大根、生姜、ねぎ	塩、みりん、塩、	
	あさりと魚ソーメン汁(あさり)	卵、卵黄、いとよりだい、ささみ、あさり	小麦粉、パン粉、なたね油	にんにく	塩、みりん、塩	
6日 (土)	トンカツ	豚肉	砂糖			
	ヨーグルト	脱脂粉乳、生クリーム、ゼラチン、菓天				
8日 (月)	牛乳	牛乳	米、麦、米油	人参、エリンギ、えのき草、しめじ、きくらげ	しょうゆ、みりん、酒	
	きのこごはん	豚肉、油揚げ	三温糖、		米酢、塩、リンゴ酢、シークワーサー果汁	
	魚の甘酢かけ	さば	砂糖	人参、きゅうり、白菜、小松菜	米酢、塩	
	野菜のあえもの	ちくわ・糸削り		みかん		
9日 (火)	くだもの					
	牛乳	牛乳	米、麦			
	麦ごはん		三温糖	人参、冬瓜、ごぼう、椎茸、こんにやく	しょうゆ、みりん、酒、塩	
	冬瓜とごぼうのみそ煮	豚肉、かまぼこ、みそ	でん粉、菜種油	小松菜、きゅうり、もやし、人参	しょうゆ、米酢、塩	
10日 (水)	きびなご	きびなご		みかん		
	青菜のあえもの	糸けずり				
	くだもの					
	牛乳	牛乳	春雨、米油、でん粉	人参、にんにく、玉葱、竹の子、白菜、木くらげ	塩、しょうゆ、みりん	
11日 (木)	麦ごはん		砂糖、ラート、でん粉	玉葱、生姜		
	野菜の中華炒め	豚肉、豆腐	春雨、でん粉	椎茸、白菜、長葱、生姜	しょうゆ、塩、みりん	
	オムレツのソースかけ	卵、大豆		みかん		
	魚の中華スープ	さけ				
12日 (金)	くだもの					
	牛乳	牛乳	強力粉、ショートニング、砂糖、胚芽			
	胚芽パン	脱脂粉乳	三温糖、オリブ油	青豆、きゅうり、キヤベツ、レモン	米酢、塩	
	豆と野菜のサラダ	レツドキドニー、ひよこ豆、さき身	大豆油、じゃが芋、砂糖、でん粉	人参、玉葱、ブロッコリー、キヤベツ、	ケチャップ、ウスターソース	
15日 (月)	すり身ハンバーグ風のソースかけ	大豆、豆腐、たらすり身	マーガリン、じゃが芋、小麦粉、でん粉	人参、玉葱、マッシュルーム、セロリ、トマト	トマトソース、塩	
	あさりとポテトのスープ(あさり)	あさり、鶏肉、		みかん		
	ソフトチーズ・くだもの	チーズ				
	牛乳	牛乳	米、麦		しょうゆ、みりん、酒	
15日 (月)	麦ごはん		米油	にんにく、人参、白菜、小松菜、赤こんにやく	米酢	
	豆腐と野菜のいため	豚肉、豆腐	三温糖、でん粉	ごぼう、人参、きゅうり、切干大根、	みそ、米酢、みりん	
	魚のもずくあんかけ	さんま、モズク	三温糖	人参、玉葱、マッシュルーム、	ケチャップ、トマトピューレ、ウスターソース	
	ごぼうのあえもの	ちくわ	三温糖	きゅうり、白菜、人参、シイタケ	こしょう	
15日 (月)	牛乳	牛乳	小麦粉、米油	さきゅうり、白菜、人参、シイタケ	ミツカン酢、ハットソース	
	スパゲティソース	豚肉、牛肉、		さー、梅びしお		
	焼きじゃが芋		じゃがいも、マーガリン	みかん		
	胡瓜と白菜のサラダ	ささみチャンク	砂糖、オリブ油			
くだもの						

中頭地区中学校体育連盟総合体育大会のため欠食

16日 (火)	牛乳 黒米パン 青菜のソテー チキンの香味焼き トマトと魚のスープ はちみつ・くだもの	牛乳 脱脂粉乳 豚肉 鶏肉、チーズ めばち	強力粉、グラニュー糖、ショートニング 米油、マーガリン なたね油、オリーブ油、三温糖、 じゃがいも、でん粉 はちみつ	小松菜、しめじ、人参、キャベツ、 玉葱、コーン パジル、にんにく 人参、玉葱、マッシュルーム、 セロリ、トマト みかん	こしよ	
17日 (水)	牛乳 ひじきごはん 魚の蒲焼き風 青菜のごまあえ 野菜ゼリー	牛乳 ひじき、油揚げ、豚肉 いわし 糸けすり 寒天	米、麦、米油 ごま、三温糖、でん粉 ねりごま、三温糖	椎茸、人参、ごぼう、ねぎ 生姜 小松菜、きゅうり、人参 野菜ミックスジュース、レモン (りんご、オレンジ)	しょうゆ、みりん、酒 しょうゆ、みりん しょうゆ、米酢	
18日 (木)	牛乳 麦ごはん へちまのみそ煮 小あじのからあげ アートじゃが芋の汁 くだもの	牛乳 豆腐、豚肉、 小あじ あさり、あおさ	米、麦 米油、砂糖、でん粉 小麦粉、でん粉、なたね油 じゃが芋	へちま、人参、玉葱、にら 冬瓜、生姜 みかん	しょうゆ、みりん、酒、みそ 米酢	
19日 (金)	牛乳 麦ごはん 冬瓜の煮つけ 豆腐ハンバーグの大根 おろしかけ ひじきの酢のもの	豚肉、昆布、厚揚げ 大豆、木綿豆腐、鶏肉、すり身	米、麦 三温糖 大豆油、やまといも粉、砂 糖、でん粉 砂糖	冬瓜、こんにやく、人参、椎茸 人参、玉葱、レンコン、長ねぎ、大 根 きゅうり、人参、べつたら漬	みそ、みりん、酒 薄口しょうゆ、みりん 塩、米酢、しょうゆ、しそ粉	美東中 欠食
22日 (月)	牛乳 カンダバージュシー 野菜いため やきいも くだもの 充てん豆腐	牛乳 豚肉 豆腐、ツナフレーク 豆腐 牛乳	米、麦、米油 米油 さつまいも	人参、椎茸、冬瓜、カズラ 人参、玉葱、キャベツ、もやし、小松菜 すもも	しょうゆ、みそ しょうゆ、塩、みりん しょうゆ	沖繩東中 欠食
24日 (水)	牛乳 麦ごはん 牛肉ピーマン炒め 豆腐焼売 魚とトマトのスープ	牛肉 豆腐、すりみ、豆乳、大豆 めばち、わかめ	米、麦 米油、三温糖、ごま油 三温糖	人参、竹の子、ピーマン、赤 ピーマン 玉葱、人参、えだまめ、とうもろこし とまと、冬瓜	しょうゆ、みりん、酒 塩	
25日 (木)	牛乳 コッペパン スティックドック キャベツのサラダ コンスープ(卵) くだもの	牛乳 脱脂粉乳 牛肉、鶏ひき肉、豚肉 ちくわ、ささ身 鶏肉	強力粉、ショートニング、砂糖 パン粉、小麦たん白、砂糖、 でん粉 オリーブ油、三温糖 でん粉	玉葱 キャベツ、人参、きゅうり、レモ ン、シイクアサー コーン、人参、玉葱、長葱 みかん	しょうゆ、塩、イースト、ケ チャップ、ウスターソース こしよ	
26日 (金)	牛乳 麦ごはん 五目煮 魚フライ(ブリ) 青菜の梅肉あえ	牛乳 豚肉、昆布、かまぼこ ブリ ハム、糸削り	米 コンニャク、米油、砂糖、でん粉 パン粉、小麦粉、なたね油 砂糖	人参、大根、竹の子、生姜 小松菜、人参、きゅうり、もやし、 オクラ	しょうゆ、みりん、酒 塩 酢	
29日 (月)	牛乳 五目ラーメン 焼き餃子 にがうりのあえもの 黒蜜たれもち	牛乳 昆布、豚肉、なると 大豆、豚肉、鶏肉 ツナフレーク きな粉	小麦粉、米油、大豆油 小麦粉、ごま油、砂糖、菜種 油、でん粉、米粉 米油、三温糖 上新粉、上白糖、もち粉	人参、キャベツ、さくらげ、もやし 生姜、ねぎ キャベツ、玉葱、ねぎ、にんにく にがうり、きゅうり、切干大根、 大根、人参	塩、しょうゆ、みりん 塩、しょうゆ 塩、米酢	
30日 (火)	牛乳 麦ごはん チリソース ゆでたまご(卵) 海藻サラダ	牛乳 豚肉 卵 海藻ミックス、海藻、ツナフレー ク	米、麦 じゃがいも、米油、マーガリ ン、小麦粉 三温糖、オリーブ油	人参、玉葱、ピーマン、にんに く、マッシュルーム 人参、きゅうり、大根、レモン、	ケチャップ、チリソース、 パプリカ粉、チリパウダー 米酢、塩、シークワサー液	

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、玉葱、竹の子、椎茸、冬 瓜、生姜、木くらげ	しょうゆ、みりん、酒、キド中 華塩	比屋根 幼稚園 欠食
	春ごぼん					
	冬瓜とじゃが芋のそぼろ煮	豚肉、油揚げ	じゃがいも、米油、三温糖、ご ま油、でん粉			
	納豆	納豆				
2日 (火)	野菜のごまあえ	糸削り	ごま、三温糖、ねりごま	小松菜、大根、人参、きゅうり パイ	しょうゆ、みりん、酒、酒、酒 キムチの素	比屋根 幼稚園 欠食
	くだもの					
	牛乳	牛乳	米油、米、もち米、麦、ごま油			
	中華おこわ	鶏肉、ひよこ豆	米油、三温糖、でん粉	さくらげ、人参、竹の子、長ねぎ		
3日 (水)	魚のキムチソースかけ	いわし	米油、三温糖、でん粉	人参、白菜、きゅうり	塩、米酢、豆板醤、塩	比屋根 幼稚園 欠食
	中華あえ	糸削り、ちくわ	三温糖、ごま油	みかん		
	くだもの					
	牛乳	牛乳	米、麦	人参、玉葱、南瓜、ピーマン、 にんにく	カレー粉、カレー粉、塩、 ウスターソース	
4日 (木)	麦ごぼん	豚肉	じゃがいも、小麦粉、米油 マーガリン	枝豆	米酢、塩、しそ粉、塩	幼稚園欠食
	カレー					
	ゆで枝豆	糸削り	三温糖	ごぼう、人参、きゅうり、切干大 根、べつたら漬け		
	ごぼうのあえもの	牛乳	米、麦、砂糖	しそ葉		
5日 (金)	牛乳	牛乳	米油	切干大根、人参、小松菜、キャベ ツ、もやし	塩、しょうゆ、みりん	幼稚園欠食
	パッカーハウスパン	油脂粉乳				
	チリコンカン	豚肉、牛肉、金時豆	でん粉、水あめ、砂糖	椎茸、人参、大根、生姜、ねぎ	塩、みりん、塩、 塩、みりん、塩	
	あさりのスープ(あさり)	あさり、無添加ベーコン	小麦粉、パン粉、なたね油	にんにく		
8日 (月)	チーズ くだもの	チーズ	米油、ベーコン、じゃが芋、でんぷん	すもも	ケチャップ、トマトソース、 ケチャップ、トマトソース、 ケチャップ、ウスターソース、 カレー粉	幼稚園欠食
	牛乳	牛乳				
	きのこごぼん	豚肉、油揚げ	米、麦、米油	人参、エリンギ、えのき草、しめ じ、きくらげ	しょうゆ、みりん、酒	
	魚の甘酢かけ	さば	三温糖、 砂糖、オリーブ油	青豆、きゅうり、キャベツ、レモ ン	米酢、塩 塩、マスタード、米酢	
9日 (火)	豆と野菜のサラダ	身		野菜果実ミンクジュース、レモン (リンゴ、オレンジ)		幼稚園欠食
	野菜とくだものゼリー	寒天				
	牛乳	牛乳	米、麦	人参、冬瓜、ごぼう、椎茸、こんにやく	しょうゆ、みりん、酒、塩	
	春ごぼん			小松菜、きゅうり、もやし、人参	しょうゆ、みりん、酒、塩	
10日 (水)	冬瓜とごぼうのみそ煮	豚肉、かまぼこ、みそ	米、麦			幼稚園欠食
	小さいのからあげ	小いわし	三温糖、 でん粉、菜種油			
	青菜のあえもの	糸けずり				
	牛乳	牛乳				
11日 (木)	オムレツのソースかけ	卵、大豆	春雨、米油、でん粉	人参、にんにく、玉葱、竹の子、 白菜、木くらげ	塩、しょうゆ、みりん	幼稚園欠食
	魚の中華スープ	さけ	春雨、でん粉	玉葱、生姜		
	牛乳	牛乳		椎茸、白菜、長葱、生姜	しょうゆ、塩	
	胚芽パン	油脂粉乳	強力粉、ショートニング、砂糖			
12日 (金)	豆と野菜のサラダ	レタ、キドニー、ひよこ豆、ささ身	三温糖、オリーブ油	青豆、きゅうり、キャベツ、レモン	米酢、塩	幼稚園欠食
	すり身ハンバーグ風のソースかけ	大豆、豆腐、たらすり身	大豆油、じゃが芋、砂糖、でん粉	人参、玉葱、プロッコロー、キャベツ、	ケチャップ、ウスターソース	
	あさりとポチのスープ(あさり)	あさり、鶏肉、	マーガリン、じゃが芋、小麦粉、でん粉	人参、玉葱、マッシュルーム、セロリ、トマト	トマトソース、塩	
	ソフトチーズ	チーズ				
15日 (月)	牛乳	牛乳	米、麦			幼稚園欠食
	麦ごぼん	豚肉、豆腐	米油	にんにく、人参、白葱、小松菜、糸こんにやく	しょうゆ、みりん、酒	
	豆腐と野菜のいため	さんま、モズク	三温糖、でん粉	ごぼう、人参、きゅうり、切干大根、	米酢	
	魚のもずくあんかけ	ちくわ	三温糖	みそ、米酢、みりん		
15日 (月)	ごぼうのあえもの	牛乳	小麦粉、米油	人参、玉葱、マッシュルーム、 ピーマン、にんにく	ケチャップ、トマトピューレ、 ウスターソース	幼稚園欠食
	牛乳	豚肉、牛肉、	じゃがいも、マーガリン	こしよ		
	スパゲティソース	ささみチヤンク	砂糖、オリーブ油	きゅうり、白菜、人参、シイクア サー、梅びしお	ミツカン酢、ハットソース	
	焼きじゃが芋			みかん		

16日 (火)	牛乳 黒米パン 青菜のソテー チキンの香味焼き トマトと魚のスープ はちみつ	牛乳 脱脂粉乳 豚肉 鶏肉、チーズ めばち	強力粉、グラニュー糖、ショートニング 米油、マーガリン なたね油、オリーブ油、三温糖、 じゃがいも、でん粉 はちみつ	小松菜、しめじ、人参、キャベツ、 玉葱、コーン パジル、にんにく 人参、玉葱、マッシュルーム、 セロリ、トマト	こしよ	
17日 (水)	牛乳 ひじきごはん 魚の蒲焼き風 青菜のごまあえ くだもの	牛乳 ひじき、油揚げ、豚肉 いわし 糸けずり	米、麦、米油 ごま、三温糖、でん粉 ねりごま、三温糖	椎茸、人参、ごぼう、ねぎ 生姜 小松菜、きゅうり、人参 みかん	しょうゆ、みりん、酒 しょうゆ、みりん しょうゆ、米酢	
18日 (木)	牛乳 麦ごはん へちまのみそ煮 小あじのからあげ アーヒトじやが芋の汁	牛乳 豆腐、豚肉、 小あじ あさり、あおさ	米、麦 米油、砂糖、でん粉 小麦粉、でん粉、なたね油 じゃが芋	へちま、人参、玉葱、にら 冬瓜、生姜	しょうゆ、みりん、酒、みそ 米酢	幼稚園 欠食
19日 (金)	牛乳 麦ごはん 冬瓜の煮つけ 豆腐ハンバーグの大根 おろしかけ ひじきの酢のもの	牛乳 豚肉、昆布、厚揚げ 大豆、木綿豆腐、鶏肉、すり身	米、麦 三温糖 大豆油、やまといも粉、砂糖、 でん粉 砂糖	冬瓜、こんにやく、人参、椎茸 人参、玉葱、レンコン、長ねぎ、大 根 きゅうり、人参、べつたら漬	みそ、みりん、酒 薄口しょうゆ、みりん 塩、米酢、しょうゆ、しそ粉	
22日 (月)	牛乳 カンダバージュージー 野菜いため やきいも 充てん豆腐	牛乳 豚肉 豆腐、ツナフレーク	米、麦、大豆油 米油 さつまいも	人参、椎茸、冬瓜、カズラ 人参、玉葱、キャベツ、もやし、小松菜	しょうゆ、みそ しょうゆ、塩、みりん しょうゆ	
24日 (水)	牛乳 麦ごはん 牛肉ピーマン炒め 豆腐焼売 魚とトマトのスープ	牛乳 豚肉 豆腐、すりみ、豆乳、大豆 めばち、わかめ	米、麦 米油、三温糖、ごま油 三温糖	人参、竹の子、ピーマン、赤 ピーマン 玉葱、人参、えだまめ、とうもろこし とまと、冬瓜	しょうゆ、みりん、酒 塩	
25日 (木)	牛乳 コッパン スティックドック キャベツのサラダ コーンスープ(卵)	牛乳 脱脂粉乳 牛肉、鶏ひき肉、豚肉 ちくわ、ささ身 鶏肉	強力粉、ショートニング、砂糖 パン粉、小麦たん白、砂糖、 でん粉 オリーブ油、三温糖 でん粉	玉葱 キャベツ、人参、きゅうり、レモ ン、シイクアサー コーン、人参、玉葱、長葱	しょうゆ、塩、イースト、ケ チャップ、ウスターソース こしよ	幼稚園 欠食
26日 (金)	牛乳 ごはん 五目煮 魚フライ(ブリ) 青菜の梅肉あえ	牛乳 豚肉、昆布、かまぼこ ブリ ハム、糸削り	米 コンニャク、米油、砂糖、でん粉 パン粉、小麦粉、なたね油 砂糖	人参、大根、竹の子、生姜 小松菜、人参、きゅうり、もやし オクラ	しょうゆ、みりん、酒 塩 酢	
29日 (月)	牛乳 五目ラーメン 焼き餃子 にがうりのあえもの	牛乳 昆布、豚肉、なると 大豆、豚肉、鶏肉 ツナフレーク	小麦粉、米油、大豆油 小麦粉、ごま油、砂糖、菜種 油、でん粉、米粉 米油、三温糖	人参、キャベツ、きくらげ、もやし 生姜、ねぎ キャベツ、玉葱、ねぎ、にんにく にがうり、きゅうり、切干大根、 大根、人参	塩、しょうゆ、みりん 塩、しょうゆ 塩、米酢	
30日 (火)	牛乳 麦ごはん チリソース ゆでたまご(卵) 海藻サラダ	牛乳 豚肉 卵 海藻ミックス、海藻、ツナフレー ク	米、麦 じゃがいも、米油、マーガリ ン、小麦粉 三温糖、オリーブ油	人参、玉葱、ピーマン、にんに く、マッシュルーム 人参、きゅうり、大根、レモン、 米酢、塩、シークワサー液	ケチャップ、チリソース、 パプリカ粉、チリパウダー 米酢、塩、シークワサー液	