

日	献立名	エネルギーのもとになる	からだ 体をつくる	からだ ちようし 体の調子をととのえる	日	献立名	エネルギーのもとになる	からだ 体をつくる	からだ ちようし 体の調子をととのえる
1 (金)	ごはん ぎゅうにゅう あじのオイスターソースやき ちくわとごぼうのてりに みそしる	◎ ごめ ごまあぶら あぶら さとう ★ じゃがいも	◎ ぎゅうにゅう みそ あじ ちくわ ◎ とりにく あぶらあげ	しょうが たけのこ にんにく ほうれんそう ごぼう ★ チャベツ にんじん ★ ねぎ こんにゃく	15 (金)	ナン ぎゅうにゅう カレーミートソース かいそうサラダ チキンとポテトのスープ ようなしミニゼリー	ナン ごま オリーブゆ カレールー ★ じゃがいも セリー	◎ ぎゅうにゅう ★ わかめ ◎ ぶたにく くきわかめ ◎ だいず ぶりのり チーズ ◎ とりにく ツナ	にんにく ◎ ちやし たまねぎ ◎ ぎゅうり にんじん ★ チャベツ ★ ピーマン パプリカ トマト ほうれんそう とうもろこし
4 (月)	マーガリンパン ぎゅうにゅう とりにくのバジルやき かぼちゃとじゃがいものサラダ きのこスープ	◎ パン マーガリン ★ じゃがいも マヨネーズ	◎ ぎゅうにゅう ◎ とりにく ◎ ぶたにく	にんにく ★ チャベツ バジル はくさい かぼちゃ こまつな ◎ ぎゅうり しめじ ほしぶどう エリンギ マッシュルーム えのき	19 (火)	ごはん ぎゅうにゅう おおつちサーモンのてりやき さといものうまに みそしる	◎ ごめ さとう さといも かたくりこ あぶら	◎ ぎゅうにゅう あぶらあげ ★ サーモン みそ ◎ とりにく ちくわ とうふ	しょうが はくさい こんにゃく ★ ねぎ いんげん ほうれんそう
5 (火)	ごはん ぎゅうにゅう ピピンパ(にく) ピピンパ(やさい) わかめスープ チーズドック	◎ ごめ チーズドック あぶら さとう ごま ごまあぶら	◎ ぎゅうにゅう ◎ ぶたにく ◎ だいず ★ わかめ	しょうが ◎ ぎゅうり にんにく ★ チャベツ ◎ ちやし たまねぎ にんじん ◎ しいたけ ほうれんそう ★ ねぎ とうもろこし	20 (水)	ミニライス ぎゅうにゅう ショーロンボー だいこんサラダ みそラーメン	◎ ごめ はるさめ こむぎこ ちゅうかめん あぶら ごま	◎ ぎゅうにゅう ◎ ぶたにく ◎ とりにく	キャベツ だいこん たまねぎ ◎ ぎゅうり たけのこ パプリカ しいたけ とうもろこし しょうが にんにく ◎ ちやし いら ★ ねぎ
6 (水)	ごはん ぎゅうにゅう すきやきコロッケ みそにくじゃが みそしる	◎ ごめ パンこ ★ じゃがいも こむぎこ あぶら さとう かたくりこ	◎ ぎゅうにゅう ぎゅうにく ◎ ぶたにく ◎ とりにく さとう とうふ	たまねぎ えのき しょうが ★ ねぎ にんじん えだまめ こまつな	21 (木)	ごはん ぎゅうにゅう とりのゆずみそやき にんじんしりしり めかぶとたまごのスープ オレンジ	◎ ごめ さとう あぶら	◎ ぎゅうにゅう ◎ めかぶ ◎ とりにく たまご みそ なると ツナ かつおぶし	ゆず ★ ねぎ にんじん オレンジ こんにゃく たけのこ いんげん はくさい
7 (木)	ごはん ぎゅうにゅう わふうきんびらつつみやき おひたし いしかりじる	◎ ごめ パンこ さとう ごま ★ じゃがいも	◎ ぎゅうにゅう さけ とりにく あぶらあげ さとう みそ とうふ かつおぶし	たまねぎ ◎ ちやし ごぼう しめじ にんじん ★ ねぎ しょうが ほうれんそう	22 (金)	ごはん わかめばっば ぎゅうにゅう ぶりのてりやき そくせきづけ みそしる	◎ ごめ ごま さとう ★ じゃがいも	◎ ぎゅうにゅう みそ わかめ ちりめん ぶりのり あつあげ	しそ かぶ しょうが こまつな ★ チャベツ ★ ねぎ ◎ ぎゅうり にんじん
8 (金)	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのしょうがやき あつあげのもの みそしる アップルシャーベット	◎ ごめ さとう	◎ ぎゅうにゅう ◎ ぶたにく ◎ とりにく あつあげ あぶらあげ	しょうが ごぼう にんにく いんげん ◎ しいたけ たまねぎ にんじん だいこん たけのこ ほうれんそう しめじ りんご ★ ねぎ	25 (月)	コッペパン チョコジャム ぎゅうにゅう ポテトカップグラタン ごぼうサラダ だいこんととりにくのスープ	◎ パン あぶら チョコジャム じゃがいも さとう マーガリン	◎ ぎゅうにゅう チーズ ツナ ◎ とりにく	かぼちゃ ★ チャベツ たまねぎ ◎ ぎゅうり にんじん だいこん とうもろこし ブロッコリー ごぼう しめじ
11 (月)	コッペパン ぎゅうにゅう チキンナゲット クラムチャウダー フルーツあんじん	◎ パン ホワイトルー こむぎこ あんにんどうふ あぶら ★ じゃがいも バター	◎ ぎゅうにゅう とりにく ◎ ぶたにく ◎ とりにく あさり だっしふんにゅう なまクリーム	にんじん もも たまねぎ ラ・フランス マッシュルーム みかん とうもろこし りんご	26 (火)	ごはん ぎゅうにゅう こんさいりメンチカツ ごまあえ とりにくのみすたき きよほうゼリー	◎ ごめ ごま こむぎこ セリー パンこ あぶら さとう	◎ ぎゅうにゅう ぶたにく ◎ とりにく ちくわ とうふ	れんこん ◎ ちやし たまねぎ はくさい ごぼう ◎ しいたけ にんじん きくらげ ほうれんそう ★ ねぎ
12 (火)	ごはん ぎゅうにゅう にくじゃがフライ キャベツのぶくめに みそしる	◎ ごめ さとう じゃがいも こむぎこ パンこ あぶら	◎ ぎゅうにゅう みそ ◎ とりにく ◎ ぶたにく さつまあげ さとう あぶらあげ	たまねぎ ほうれんそう にんじん ★ ねぎ ★ チャベツ こんにゃく えのき	27 (水)	ごはん ぎゅうにゅう ハムチーズピカタ はなやさいサラダ チキンカレー	◎ ごめ さとう あぶら ★ じゃがいも カレールー	◎ ぎゅうにゅう ◎ ぶたにく たまご だっしふんにゅう ◎ ぎゅうり ハム たまねぎ チーズ グリンピース ウインナー アスパラガス ◎ りんご	
13 (水)	ごはん ぎゅうにゅう えびいかやさいかきあげ ゆずしょうゆあえ いそスープ レモンのムース	◎ ごめ こむぎこ あぶら さとう ムース	◎ ぎゅうにゅう ほたて えび わかめ いかに あさり あぶらあげ ◎ とりにく	たまねぎ えのき にんじん はくさい しゅんぎく ◎ ぎゅうり ごぼう ゆず ほうれんそう ★ ねぎ ★ チャベツ チンゲンサイ	28 (木)	ごはん ぎゅうにゅう さばみりんほし さんびらごぼう みそしる りんご	◎ ごめ さとう ごま あぶら ごまあぶら	◎ ぎゅうにゅう みそ ★ さば ◎ とりにく ちくわ あぶらあげ	ごぼう ★ チャベツ たけのこ ★ ねぎ にんじん ◎ りんご こんにゃく いんげん
14 (木)	ごはん ぎゅうにゅう たらのみそづけやき なめたけあえ すきやきに	◎ ごめ さとう あぶら ふ	◎ ぎゅうにゅう たら みそ ◎ ぶたにく さとう	しょうが こんにゃく ★ チャベツ はくさい ◎ ぎゅうり にんじん ◎ ちやし たまねぎ えのき ★ ねぎ	29 (金)	ごはん ぎゅうにゅう ハンバーグバーベキューソース きりほしだいこんにつけ さんまつみれじる おつきみだんご	◎ ごめ だんご パンこ かたくりこ あぶら さとう	◎ ぎゅうにゅう ◎ とりにく ★ さんま さつまあげ さとう	たまねぎ にんじん にんにく こんにゃく ◎ りんご えだまめ パセリ だいこん きりほしだいこん ★ ねぎ こまつな しょうが

★印は大槌町産です。 ◎印は岩手県産食材です。
 ※海産物や魚肉加工品には魚卵・えび・かになどのアレルギーが含まれる場合があります。
 ※都合により献立を変更する場合がありますのでご了承ください。