

献立予定表



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 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 体の調子をととのえる
2 (木)	ごはん ぎゅうにゅう さばみそカツ はくさいのツナあえ みそしる	◎こめ パンこ こむぎこ あぶら さとう	◎ぎゅうにゅう どうふ ★さば みそ ツナ あぶらあげ	はくさい ほうれんそう ◎ちやし キャベツ きゅうり ★ねぎ にんじん しょうが	17 (金)	むぎごはん ぎゅうにゅう とりつくねやき カレー フルーツあんじん	◎こめ カレールー むぎ あんにんどうふ さとう あぶら かたくりこ ★じゃがいも	◎ぎゅうにゅう とりこ ひじき ◎ぶたにく だっしふんにゅう	たまねぎ おうとう にんじん はくとう しょうが ラ・フランス グリーンピース みかん ◎りんご
6 (月)	チーズコッパ ぎゅうにゅう あつまきたまごウインナー チキンとコーンのサラダ わかめスープ	◎パン さとう かたくりこ	◎ぎゅうにゅう ★わかめ チーズ なた たまご ウインナー とりこ	とうもろこし たまねぎ にんじん きゅうり キャベツ はくさい	20 (月)	コッパパン ぎゅうにゅう オムレツのトマトソースかけ ブロッコリーサラダ かぼちゃのポタージュ	◎パン さとう あぶら ホワイトルー バター	◎ぎゅうにゅう だっしふんにゅう たまご なまクリーム チーズ ◎ウインナー ◎とりこ	◎りんご とうもろこし トマト かぼちゃ ブロッコリー たまねぎ きゅうり にんじん キャベツ パセリ
7 (火)	むぎごはん ぎゅうにゅう あじのてりやき いりどり キムチじる オレンジ	◎こめ むぎ さとう あぶら	◎ぎゅうにゅう あぶらあげ あじ みそ ◎とりこ ◎ぶたにく とうふ	しょうが れんこん にんじん ◎ほししいたけ ごぼう いんげん こんにゃく はくさい たけのこ いら ★ねぎ オレンジ	21 (火)	ごはん ぎゅうにゅう にくじゃがフライ いかとやさいのうまに みそしる	◎こめ さとう じゃがいも こむぎこ パンこ あぶら	◎ぎゅうにゅう いか とうふ みそ ぎゅうにく	たまねぎ いんげん にんじん ほうれんそう ごぼう キャベツ こんにゃく えのき ◎ほししいたけ ★ねぎ
8 (水)	さつまいもとひじきのたきこみごはん ぎゅうにゅう とりのごまてりやき ゆかりあえ なめことたまごのスープ ミルクキャラメルプリン	◎こめ さとう あぶら ごま キャラメルプリン	◎ぎゅうにゅう ◎とりこ ひじき あぶらあげ たまご	にんじん きゅうり ごぼう かぶ ◎ほししいたけ パプリカ さつまいも しそ なめこ キャベツ ★ねぎ ほうれんそう はくさい	22 (水)	ごはん ぎゅうにゅう さけのレモンソースかけ おひたし すきやきに おこめのタルト	◎こめ タルト オリーブゆ さとう ふ あぶら	◎ぎゅうにゅう とうふ さけ のり かつおぶし ◎ぶたにく	レモン はくさい ほうれんそう たまねぎ ◎ちやし ★ねぎ にんじん こんにゃく
9 (木)	ごはん ぎゅうにゅう チーズハンバーグソースかけ やさいサラダ みそしる	◎こめ さとう あぶら ★じゃがいも	◎ぎゅうにゅう みそ とりこ チーズ ◎ウインナー あぶらあげ	りんご とうもろこし キャベツ こまつな きゅうり ★ねぎ にんじん カリフラワー	24 (金)	むぎごはん ぎゅうにゅう わふうきんびらつつみやき さといものうまに みそしる りんご	◎こめ むぎ ごま さといも あぶら	◎ぎゅうにゅう ◎とりこ とうふ あつあげ みそ	たまねぎ こんにゃく ごぼう たけのこ にんじん いんげん しょうが ほうれんそう ★ねぎ ◎りんご はくさい
10 (金)	ごはん ぎゅうにゅう おおつちサーモンのしおこうじやき こうやどうふのもの とんじる あおりんごゼリー	◎こめ さとう ★じゃがいも ゼリー	◎ぎゅうにゅう とうふ ★おつちサーモン あぶらあげ ◎とりこ みそ こうやどうふ ツナサラダ ◎ぶたにく	にんじん だいこん ごぼう はくさい たけのこ ★ねぎ いんげん こんにゃく	27 (月)	コッパパン ブルーベリージャム ぎゅうにゅう チキンナゲット ツナサラダ しらたまだんごじる	◎パン ジャム こむぎこ あぶら しらたまもち	◎ぎゅうにゅう とりこ ツナ あぶらあげ	ブルーベリー とうもろこし キャベツ ごぼう きゅうり だいこん にんじん こんにゃく ブロッコリー ★ねぎ
14 (火)	ごはん ぎゅうにゅう チキンフィレオ ちりめんじゃこあえ だまこじる くりのムース	◎こめ ムース こむぎこ ごまあぶら さとう だまこもち	◎ぎゅうにゅう ◎とりこ ちりめんじゃこ あぶらあげ	ほうれんそう ごぼう キャベツ まいたけ ◎ちやし こんにゃく にんじん こまつな きゅうり ★ねぎ	28 (火)	ごはん ぎゅうにゅう いかメンチ かみかみサラダ みそしる パインゼリー	◎こめ さとう あぶら ★じゃがいも パンこ ゼリー こむぎこ ごまあぶら	◎ぎゅうにゅう みそ いか たらすみ ◎とりこ あぶらあげ	にんじん ほうれんそう きゅうり えのき キャベツ ★ねぎ ごぼう パイナップル きりほしだいこん
15 (水)	せわりコッパ ぎゅうにゅう ロングウインナー かぼちゃとじゃがいものサラダ だいこんととりこにゅうのスープ	◎パン ★じゃがいも マヨネーズ	◎ぎゅうにゅう ウインナー ハム ◎とりこ	かぼちゃ にんじん きゅうり たまねぎ ほしぶどう ブロッコリー キャベツ しめじ だいこん	29 (水)	ごはん ぎゅうにゅう とりのみそつけやき にんじんしりしり ワントンスープ	◎こめ あぶら さとう こむぎこ	◎ぎゅうにゅう たまご ◎とりこ ぶたにく みそ ツナ かつおぶし	しょうが はくさい にんじん たまねぎ こんにゃく ほうれんそう たけのこ ◎ほししいたけ いんげん
16 (木)	ごはん ぎゅうにゅう ユーリンチー いそべあえ みそしる	◎こめ かたくりこ さとう	◎ぎゅうにゅう あぶらあげ ◎とりこ みそ のり とうふ ★わかめ	しょうが はくさい にんにく パプリカ ★ねぎ にんじん ほうれんそう キャベツ ◎ちやし	30 (木)	ごはん ぎゅうにゅう さばのしおやき はるさめとやさいのいために とりだんごのみそスープ りんご	◎こめ ごま はるさめ あぶら ごまあぶら さとう	◎ぎゅうにゅう みそ ★さば ◎ぶたにく とりこ とうふ	にんじん ★ねぎ たまねぎ こまつな いら ◎ほししいたけ メンマ しょうが だいこん ◎りんご

★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。