

日 曜	こ ん だ て	おもなざいりょう			調味料
		(赤) 血や肉になる	(黄) 熱や力になる	(緑) からだの調子を整える	
2 月	牛乳 パン ビーフシチュー マヨサラダ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ハム	パン あぶら さとう じゃがいも マヨネーズ	きゅうり たまねぎ にんじん エリンギ グリンピース キャベツ	す しお こしょう しょうゆ あかぶどうしゅ ビーフシチュールウ ウスターソース コンソメ みりん
4 水	牛乳 パン クラムチャウダー れんこんハンバーグ 一食ケチャップソース	ぎゅうにゅう ぶたひきにく あさり(原田) ベーコン とうふ ぎゅうひきにく とうにゅう	パン パンこ じゃがいも あぶら こむぎこ	れんこん たまねぎ にんじん にんにく ブロッコリー チンゲンサイ しめじ	こしょう コンソメ ケチャップソース しろぶどうしゅ シチュールウ しお
5 木	牛乳 ごはん 鶏汁 鯖の塩焼き たくあん和え	ぎゅうにゅう さば(高田) とりにく あぶらあげ みそ かつおぶし	ごはん さつまいも ごま	はくさい だいこん にんじん ごぼう ねぎ キャベツ せんざりたくあん	しお さけ しょうゆ
6 金	牛乳 ごはん たぬき汁 納豆 ぶたにくとキャベツのみそ炒め	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ なつとう あぶらあげ かつおぶし	ごはん あぶら さとう でんぷん こんにゃく	キャベツ たまねぎ たけのこ にんじん だいこん はくさい えのきだけ こまつな	しょうゆ さけ みりん
9 月	牛乳 ごぼう入りクリームスープ セルフフィッシュバーガー (丸パン) 一食とんかつソース ゆでキャベツ	ぎゅうにゅう フィッシュフライ とりにく とうにゅう	パン あぶら じゃがいも	とうもろこし キャベツ ごぼう たまねぎ にんじん しめじ パセリ	とんかつソース コンソメ こしょう しろぶどうしゅ しお ホワイトルウ
10 火	牛乳 ごはん 山頭火鍋 ゆずの香りあえ	ぎゅうにゅう みそ とりにくだんご いりこ ツナ	ごはん しらたまもち さとう	はくさい ごぼう ねぶかねぎ にんじん しめじ ゆずかじゅう キャベツ こまつな	しょうゆ みりん す しお
11 水	牛乳 パン マーシャルビーンズ きのこトマトのスパゲッティ レモンサラダ キウイフルーツ	ぎゅうにゅう ベーコン	パン あぶら マーシャルビーンズ さとう スパゲッティ オリーブオイル	たまねぎ にんじん エリンギ ねぎ しめじ しいたけ にんにく だいこん キャベツ トマト レモンかじゅう きゅうり キウイフルーツ(原田)	コンソメ しょうゆ あかぶどうしゅ しお こしょう
12 木	牛乳 ごはん 添え野菜 油淋鶏(ユーリンチー) 中華風コーンスープ	ぎゅうにゅう とりにく とうにゅう とうふ	ごはん ごまあぶら でんぷん あぶら さとう	ねぎ しょうが とうもろこし キャベツ はくさい にんじん ほししいたけ チンゲンサイ	す しょうゆ シャンタン さけ しお
13 金	牛乳 ごはん すこやかぶりかけ ごま酢和え 吹き寄せ煮	ぎゅうにゅう とりにく さつまあげ なまあげ こんぶ かつおぶし すこやかぶりかけ	ごはん さとう ごま おさかなパスタ こんにゃく さといも	はくさい もやし きゅうり にんじん だいこん しめじ さやいんげん	しょうゆ す しお さけ みりん
16 月	牛乳 チリドッグ(背割りパン) ぶちうま野菜スープ	ぎゅうにゅう ぶたひきにく ぎゅうひきにく だいす ベーコン	パン あぶら さとう パンこ じゃがいも あぶら	たまねぎ にんじん ピーマン トマト キャベツ はなっこりー	トマトケチャップ しお ウスターソース コンソメ こしょう チリパウダー
17 火	牛乳 ごはん いか天ぷら キャベツのこぼれ和え どさんこ汁	ぎゅうにゅう こんぶ みそ いかの天ぷら(原田) ぶたにく なまあげ いりこ とうにゅう	ごはん あぶら じゃがいも	キャベツ はくさい たまねぎ にんじん こまつな とうもろこし	しょうゆ しお さけ みりん
18 水	牛乳 アップルパン 鶏肉とトマトのカボナータ ABCスープ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	パン ドライアップル オリーブオイル アルファベットマカロニ じゃがいも	トマト たまねぎ なす ピーマン セロリ にんにく キャベツ にんじん パセリ	しろぶどうしゅ しお こしょう コンソメ しょうゆ
19 木	牛乳 ごはん すまし汁 いわしの生姜煮 山口県産の野菜炒め	ぎゅうにゅう わかめ いわしのしょうがに とりにく とうふ かつおぶし	ごはん あぶら さとう でんぷん	だいこん キャベツ こまつな にんじん たまねぎ たけのこ ねぎ	しょうゆ しお さけ みりん
20 金	牛乳 ごはん ワンタンスープ 豚肉と生揚げのキムチ炒め 韓国のり	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ とりにく かんこくのり	ごはん ごまあぶら さとう でんぷん タンメン	にんじん キャベツ たまねぎ はくさいキムチ ねぎ もやし ほししいたけ チンゲンサイ	しょうゆ しお シャンタン こしょう
24 火	牛乳 ごはん 豆腐の中華煮 ひじきの中華和え	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく ひじき	ごはん ごまあぶら でんぷん さとう	しょうが たけのこ たまねぎ はくさい にんじん チンゲンサイ ほししいたけ キャベツ こまつな	さけ しお シャンタン す こしょう しょうゆ
25 水	牛乳 パン いちごジャム ポークビーンズ 大根サラダ	ぎゅうにゅう だいす ぶたにく とりにく	パン いちごジャム じゃがいも さとう あぶら ごまあぶら	たまねぎ にんじん トマト はなっこりー だいこん きゅうり	トマトケチャップ ウスターソース コンソメ しお す こしょう しょうゆ
26 木	牛乳 ごはん けんちょう 鶏肉の照り煮 のり佃煮	ぎゅうにゅう のりつくだに とりにく とうふ あぶらあげ	ごはん さとう あぶら さといも	にんにく しょうが にんじん だいこん ねぎ ほししいたけ	しょうゆ さけ みりん しお
27 金	牛乳 ビーンズカレーライス かみかみナッツサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう だいす ひよこまめ ぶたにく ヨーグルト(柳川、原田)	ごはん むぎ じゃがいも あぶら アーモンド さとう	たまねぎ にんじん グリンピース にんにく しょうが キャベツ こまつな きりぼしだいこん	カレールウ しお コンソメ しょうゆ こしょう す
30 月	牛乳 黒糖パン 中華スープ 五目ビーフン	ぎゅうにゅう ぶたにく ちくわ わかめ ハム	パン くらざとう ビーフン あぶら	キャベツ たまねぎ にんじん ねぎ にんにく はくさい もやし にら	シャンタン さけ しょうゆ こしょう しお

