

日	主食	牛乳	おかず	きいろのなかま 熱や力の元になる	あかのなかま 血や肉になる	みどりのなかま 体の調子を整える
1 木	ごはん		主菜 ポークシューマイ (小2ヶ 中3ヶ) 副菜 ひじきの炒り煮 副菜 豆乳キムチ鍋	ごはん、あぶら、いとこん、さとう 	★ぎゅうにゅう、★ポークシューマイ (乳・卵不使用)、ひじき、とりひきにく、★さつまあげ (小麦・卵・乳不使用)、だいた、ぶたにく、とうふ、とうにゅう、みそ	にんじん、だいこん、はくさい、えのきたけ、ねぎ、にら、★はくさいキムチ
2 金	食パン		主菜 ドライカレー 副菜 キラキラサラダ 節分あられ 副菜 大根とベーコンのオニオンスープ	★食パン、さとう、あぶら パンにはさんでたべて	★ぎゅうにゅう、ひきにく、★ほしがたチーズ、ベーコン (小麦・卵・乳不使用)、★せつぶんあられ	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、キャベツ、ホールコーン、ブロッコリー、だいこん、玉ねぎ、しめじ、ブロッコリーのくき
5 月	ごはん		主菜 ハムチーズフライ ソース 副菜 切り干し大根のマヨサラダ 副菜 マカロニの白菜スープ	ごはん、あぶら、エッグ・ケチャップ (小麦・卵・乳不使用)、★マカロニ	★ぎゅうにゅう、★ハムチーズフライ (卵不使用)、ツナ、やきのり、ウィンナー (小麦・卵・乳不使用)	きりぼしだいこん、キャベツ、にんじん、えだまめ、はくさい、玉ねぎ、ブロッコリーのくき、パプリカ
6 火	ごはん		主菜 生揚げと大根のそぼろに 副菜 なら玉汁 副菜 オレンジ のりふりかけ	ごはん、あぶら、さとう、かたくりこ	★ぎゅうにゅう、とりひきにく、なまあげ、とうふ、★たまご	しょうが、にんじん、たまねぎ、だいこん、ねぎ、にら、もやし、★オレンジ
7 水	ごはん		主菜 さわらの西京 焼き 副菜 切り干し大根の煮物 副菜 豆腐とえのきのみそ汁	ごはん、いとこん、さとう	★ぎゅうにゅう、★さわら、さいきょうみそ、あぶらあげ、★ほたて、とうふ、わかめ、みそ、にぼしこ	きりぼしだいこん、にんじん、しめじ、ねぎ、えのきたけ
8 木	青しそごはん		主菜 トマトオムレツ 副菜 キャベツとブロッコリーのコーンサラダ 副菜 米粉と豆乳のつぶコーンスープ	ごはん、こめこ、とうにゅうバター (乳不使用)	★ぎゅうにゅう、★トマトオムレツ (小麦・乳不使用)、ロースハム (小麦・乳不使用)、ベーコン (小麦・卵・乳不使用)、とうにゅう	キャベツ、にんじん、ブロッコリー、たまねぎ、ホールコーン
9 金	コッパン		主菜 豚肉のパンソテー 副菜 ミネストローネ 副菜 ピピピチーズ (2ヶ)	★コッパン、かたくりこ、あぶら、じゃがいも、オリーブオイル	★ぎゅうにゅう、ぶたにく、ベーコン (小麦・卵・乳不使用)、★チーズ	しょうが、バインかん、キャベツ、たまねぎ、にんじん、にんにく、トマトみずじ
13 火	ごはん		主菜 とり肉のレモン漬け 副菜 カミカミサラダ 副菜 白菜としめじのみそ汁	ごはん、かたくりこ、あぶら、さとう、エッグ・ケチャップ (小麦・卵・乳不使用)、★とうにゅう、バナナコッタ	★ぎゅうにゅう、とりにく、こんぶ、とりにく、あぶらあげ、にぼしこ、みそ	レモン、ごぼう、にんじん、はくさい、こまつな、しめじ
14 水	ごはん		主菜 ハヤシライス 副菜 ハートのフルーツあんじん 副菜 まめによるこごぶ	ごはん、とうにゅうバター (乳不使用)、じゃがいも、ハヤシルウ (28品目不使用)、★ハヤシルウソフト、★あんにんどうふ、アロエ、ナタデココ	★ぎゅうにゅう、ぶたにく、★スキムミルク、★だいたこんぶ	にんにく、たまねぎ、にんじん、マッシュルームかん、グリーンピース、★ミックスフルーツ缶 (リンゴ・桃・アップル)、バインかん、みかんかん
15 木	ごはん		主菜 白身魚フライ (ソース) 副菜 中華サラダ 副菜 生揚げと小松菜のみそ汁	ごはん、あぶら、はるさめ、さとう、ごまあぶら	★ぎゅうにゅう、★しろみぎかなフライ、ポークハム (小麦・卵・乳不使用)、なまあげ、にぼしこ、みそ	もやし、にんじん、★きゅうり、ホールコーン、ほんしめじ、こまつな
16 金	食パン		主菜 タンドリーチキン 副菜 白花豆ペーストのサラダ 副菜 きのこと玉子のスープ メープルジャム	★食パン、グルテンフリーパスタ、じゃがいも、エッグ・ケチャップ (小麦・卵・乳不使用)、かたくりこ、メイプルゼリー	★ぎゅうにゅう、とりにく、★ヨーグルト、★チーズ、白花豆ピューレ、ベーコン (小麦・卵・乳不使用)、★たまご	にんじん、ホールコーン、しめじ、えのきたけ、エリンギ、ほししいたけ、玉ねぎ、にんにく
19 月	わかめごはん		主菜 ぶた肉とごぼうの炒り煮 副菜 ぶるぶる寒天スープ 副菜 ヨーグルト【学配】	ごはん、いとこん、あぶら、さとう、ごまあぶら 	★ぎゅうにゅう、たきこみわかめ、ぶたにく、かんてん、★ほたて、★なると (28品目不使用)、★ヨーグルト	ごぼう、にんじん、たけのこ、ねぎ、こまつな、しょうが
20 火	ごはん		主菜 さばカレー焼き 副菜 キャベツとツナのツナマヨサラダ 副菜 味噌ワタンスープ	ごはん、エッグ・ケチャップ (小麦・卵・乳不使用)、★ワタンス、さとう、ごまあぶら	★ぎゅうにゅう、★さば、ツナ、ぶたにく、みそ	キャベツ、ブロッコリー、にんじん、ホールコーン、たけのこ、ほししいたけ、もやし、にら、にんにく
21 水	ごはん		主菜 春巻き (小1ヶ 中2ヶ) 副菜 野菜のゆかり和え 副菜 マーボー大根	ごはん、あぶら、さとう、★しろごま、かたくりこ、ごまあぶら	★ぎゅうにゅう、★はるまき、ぶたひきにく	キャベツ、にんじん、★きゅうり、だいこん、たまねぎ、ねぎ、たけのこ、ほししいたけ、しょうが、にんにく
22 木	ごはん		主菜 ぶたロースの朝鮮 焼き 副菜 うの花 炒り 副菜 キャベツとわかめのみそ汁	ごはん、さとう、ごまあぶら、あぶら、いとこん	★ぎゅうにゅう、ぶたにく、みそ、おから、ぶたひきにく、ちくわ (小麦・乳不使用)、とうにゅう、あぶらあげ、わかめ、にぼしこ	にんにく、しょうが、にんじん、ごぼう、ねぎ、キャベツ
26 月	ごはん		主菜 揚げ里芋のそぼろ和え 副菜 キャベツとベーコンのスープ 副菜 こうじなっとう	ごはん、★さといも、こめこ、かたくりこ、あぶら、さとう	★ぎゅうにゅう、ぶたひきにく、ベーコン (小麦・卵・乳不使用)、こうじなっとう	たまねぎ、にんじん、えだまめ、玉ねぎ、キャベツ、しめじ、ブロッコリーのくき
27 火	ごはん		主菜 親子煮 副菜 小松菜とじゃがいものみそ汁 副菜 オレンジ	ごはん、さとう、いとこん、かたくりこ、じゃがいも 	★ぎゅうにゅう、とりにく、★たまご、あぶらあげ、にぼしこ、みそ	ほししいたけ、たまねぎ、みつば、こまつな、だいこん、★オレンジ
28 水	ごはん		主菜 鮭のきのこあんかけ 副菜 どん子汁 副菜 はちみつレモンゼリー【学配】	ごはん、かたくりこ、こめこ、あぶら、さとう、じゃがいも、とうにゅうバター (乳不使用)、はちみつレモンゼリー 雪若丸きゅうしょ	★ぎゅうにゅう、★さけ、ぶたにく、とうふ、みそ	えのきたけ、ほししいたけ、しめじ、しょうが、にんじん、もやし、ホールコーン、ねぎ
29 木	ごはん		主菜 ハンバーグブラウンソース 副菜 フレンチサラダ 副菜 もすくのスープ	ごはん、ハヤシルウ (28品目不使用)、さとう、かたくりこ	★ぎゅうにゅう、ハンバーグ (小麦・卵・乳不使用)、もずく、とうふ、★たまご	たまねぎ、マッシュルーム、キャベツ、ブロッコリー、にんじん、ホールコーン