

日	1日（月）	2日（火）	3日（水）	4日（木）	5日（金）	8日（月）	9日（火）	10日（水）	11日（木）	12日（金）	15日（月）
献立	そぼろごはん □ （むぎごはん小） ○ぎゅうにゅう だいずのコロコロに さつまじる	□パン ○ぎゅうにゅう ホキのチリソース やさいスープ	□ ごはん ○ぎゅうにゅう ごまに やさいのあまずに	歯と口の健康週間 □ ごはん ○ぎゅうにゅう かぼちゃのかきあげ ビーフンスープ ★かみかみこんぶめ	□パン ○ぎゅうにゅう やきそば ★わかさぎのからあげ フルーツカクテル	□ にくまいりごはん（小） ○ぎゅうにゅう いわしのしょうがに なすのみそしる かつおふりかけ	□パン ○ぎゅうにゅう クリームシチュー ツナサラダ	□ ごはん（小） ○ぎゅうにゅう とりにくのすきやきふうに じゃがいものてんぷら ★かえりちりめんのごまあげ	□ ごはん ○ぎゅうにゅう あつあげチャンプルー ちゅうかスープ ヨーグルト	□パン ○ぎゅうにゅう はるまき タイピーエン りんごジャム	□ ごはん ○ぎゅうにゅう さわらのこうみソース テンジャンチゲ
副食材料	（おおむぎ □きょうかまい ○まぐろ（あぶらづけ） △しょうが □ごま □きとう しょうゆ さけ ○だいず（みずに） ○ちくわ こんにゃく △にんじん △ほししいたけ △きやいんげん □きとう しょうゆ にぼしだし ○とりにく ○とうふ ○あぶらあげ □じゃがいも △にんじん △たまねぎ △ねぎ にぼしだし ○みそ	○ホキ しお こしょう □じょうしんこ □あげあぶら △しょうが △にんにく △トマト（みずに） ケチャップ □さとう しょうゆ チリパウダー □あぶら ○ポークウィンナー □じゃがいも △たまねぎ △にんじん △キャベツ ポークブイヨン チキンブイヨン しお こしょう △にぼしだし □あぶら	○とりにく ○あつあげ ○ちくわ ○だいず（みずに） こんにゃく □じゃがいも △にんじん △だいこん △きやいんげん □ごま □きとう しょうゆ みりん さけ にぼしだし ○やきぶた △にんじん △キャベツ △もやし □ごま □さとう しょうゆ しお △にぼしだし □ごまあぶら	○いか ○ちくわ □きつまいも △にんじん △かぼちゃ □こむぎこ □あげあぶら □ビーフン ○ぶたにく △たまねぎ △にんじん △はくさい △もやし △ねぎ △しょうが ポークブイヨン しお こしょう ソース □あぶら ○わかさぎ しお こしょう □じょうしんこ □あげあぶら （△おうとう（かんづめ） □カクテルゼリー	□やきそばめん ○ぶたにく ○いか ○ちくわ △たまねぎ △にんじん △キャベツ △もやし △ねぎ ○けずりぶしこ しお こしょう ソース □あぶら ○わかさぎ しお こしょう □じょうしんこ □あげあぶら （△おうとう（かんづめ） □カクテルゼリー	□しこくまい □きょうかまい ○いわし 1きれ △しょうが □きとう しょうゆ さけ ○あぶらあげ □じゃがいも △たまねぎ △にんじん △なす △えのきたけ △ねぎ ○みそ にぼしだし ○かつおけずりぶし □ごま □きとう しょうゆ さけ	○とりにく □じゃがいも △たまねぎ △にんじん △しめじ △グリーンピース ポークブイヨン □ベシャメルソース ○ぎゅうにゅう ○なまクリーム しお こしょう □あぶら （○まぐろ（あぶらづけ） さけ △キャベツ △にんじん ごまドレッシング	○とりにく ○やきどうふ しらたき △たまねぎ △えのきたけ △しろねぎ □ふ □あぶら □さとう しょうゆ さけ にぼしだし □じゃがいも □こむぎこ しお □あげあぶら ○かえりちりめん □ごま □こむぎこ □あげあぶら	○あつあげ ○ぶたにく △しょうが △にんじん △たまねぎ △チンゲンサイ △にら ○かつおけずりぶし しお・こしょう しょうゆ □あぶら □ごま △やきぶた △たまねぎ △にんじん △はくさい △もやし △ねぎ △しょうが □ごま ポークブイヨン しお・こしょう しょうゆ・さけ □ごまあぶら にぼしだし ○ヨーグルト 1こ	はるまき 1こ □あげあぶら ○ぶたにく ○いか ○かまぼこ ○うずらたまご △しょうが △たまねぎ △にんじん △はくさい △ねぎ □りよくとうはるさめ ポークブイヨン チキンブイヨン しお こしょう しょうゆ さけ □ごまあぶら □あぶら □りんごジャム 1ふくら	○さわら しお こしょう □じょうしんこ □あげあぶら △にんにく △しろねぎ □ごま □さとう しょうゆ □ごまあぶら ○ぶたにく ○とうふ △たまねぎ △にんじん △もやし △はくさいキムチ △にら ○みそ みりん さけ □ごまあぶら にぼしだし
日	16日（火）	17日（水）	18日（木）	19日（金）	22日（月）	23日（火）	24日（水）	25日（木）	26日（金）	29日（月）	30日（火）
献立	ふるさとの日メニュー □パン ○ぎゅうにゅう かこがわパスタの だいずミートスパゲティ コーンサラダ	□ ごはん ○ぎゅうにゅう にくじゃが ごまあえ ひじきつくだに	□ ごはん ○ぎゅうにゅう さばのたつたあげ クーブイリチー すましじる	□パン ○ぎゅうにゅう にこみハンバーグ ボイルキャベツ マカロニスープ	ポークカレーライス □ （むぎごはん大） ○ぎゅうにゅう コールスローサラダ	□こくとうパン ○ぎゅうにゅう タッティギム フライドポテト ワンタンスープ	□ ごはん ○ぎゅうにゅう くじらとすまいものあげに もずくじる ふくじんづけ	□ なめし（大） ○ぎゅうにゅう こうやどうふのふくめに こまつなあえ	□パン ○ぎゅうにゅう クロquette ボイルやさい ミネストローネ	いわしのかばやきどん □ （ごはん小） ○ぎゅうにゅう にびたし みそしる	□バターパン ○ぎゅうにゅう ビーンズシチュー やさいソテー
副食材料	□かこがわパスタ ○ぶたひきにく ○だいずミート △にんにく △たまねぎ △にんじん △トマト（みずに） △グリーンピース しお こしょう さけ ケチャップ △トマトピューレ ソース □オリーブオイル ○こなチーズ ポークブイヨン □あぶら △にんじん △キャベツ △とうもろこし □マヨネーズタイプドレッシング	○ぎゅうにく こんにゃく □じゃがいも △たまねぎ △にんじん △きやいんげん □さとう しょうゆ みりん さけ にぼしだし ○やきぶた △にんじん △キャベツ △もやし □ごま □さとう しょうゆ □ごまあぶら ○ひじきつくだに	○さば △しょうが しお しょうゆ・さけ □じょうしんこ □あげあぶら ○ぶたにく △にんにく △にんにく △こんやく △ほししいたけ ○こんぶ △きやいんげん □きとう しょうゆ・さけ □ごまあぶら にぼしだし ○とうふ △かまぼこ △たまねぎ △にんじん △えのきたけ しお しょうゆ にぼしだし	○ハンバーグ 1こ △トマト（みずに） ケチャップ デミグラスソース □さとう ソース △キャベツ ○ベーコン □じゃがいも △たまねぎ △にんじん △とうもろこし □マカロニ ポークブイヨン チキンブイヨン しお こしょう しょうゆ	□おおむぎ □きょうかまい ○ぶたにく △にんにく △しょうゆ さけ チリパウダー □じょうしんこ □あげあぶら □ごま □あげあぶら しお ワンタン ○ぶたにく ○うずらたまご △たまねぎ △にんじん △はくさい △もやし △しょうが ポークブイヨン しお こしょう カレーこ ケチャップ ソース しょうゆ □あぶら △にんじん △キャベツ △きゅうり コールスロドレッシング	□くろざとう ○とりにく △にんにく しお しょうゆ さけ チリパウダー □じょうしんこ □あげあぶら □ごま □あげあぶら しお ワンタン ○ぶたにく ○うずらたまご △たまねぎ △にんじん △はくさい △もやし △しょうが ポークブイヨン しお こしょう さけ □ごまあぶら にぼしだし	○くじら さけ △しょうが △しょうゆ □じょうしんこ □きつまいも □あげあぶら □ごま □さとう しょうゆ みりん さけ ○もずく ○とうふ ○かまぼこ △たまねぎ △にんじん △えのきたけ △ねぎ しお しょうゆ にぼしだし △ふくじんづけ	（△なめしのものと □きょうかまい ○とりにく ○こうやどうふ □じゃがいも △たまねぎ △にんじん △ほししいたけ △きやいんげん □きとう しょうゆ さけ みりん にぼしだし ○まぐろ（あぶらづけ） △たまねぎ △にんじん △キャベツ △こまつな しお こしょう しょうゆ さけ □きとう さけ □あぶら	□クロquette 1こ □あげあぶら （△にんじん △キャベツ ソース ○ベーコン △たまねぎ △にんじん △トマト △エリンギ □マカロニ ポークブイヨン チキンブイヨン しお こしょう	○いわし 1きれ しお こしょう □でんぶん □あげあぶら □ごま □さとう しょうゆ みりん ○あぶらあげ △はくさい △こまつな □きとう しょうゆ にぼしだし ○とうふ ○あぶらあげ □じゃがいも △たまねぎ △にんじん △えのきたけ △ねぎ ○みそ にぼしだし	□はっこうバターイリマールガリン ○ぶたにく ○だいず（みずに） ○じゃがいも △たまねぎ △にんじん △トマト（みずに） ポークブイヨン □ビーフシチューのもと ケチャップ デミグラスソース しお こしょう □あぶら ○ポークウィンナー △たまねぎ △にんじん △キャベツ △チンゲンサイ しお こしょう しょうゆ □あぶら

○印…血・肉・骨になり、からだをつくるもの（赤色） □印…熱や力のもとになるもの（黄色） △印…からだの調子をととのえるもの（みどり色） ★印…かみかみメニュー

●…兵庫県産食材

◎物資等の都合により変更する場合があります。 ◎アップルパンや麦ごはんなどの主食への混ぜ込み材料は、副食材料欄に記載しています。