

日付	曜日	こんだてめい 献立名	おもにち・くに・ほねになるもの (あかいろ)		おもにからだのちようしを とどのえるもの(みどりいろ)		おもにはたらくちからに なるもの(きいろ)		びこう 備考
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
1	木	ごはん牛乳 ぎょうざ	ぶたにく とりにく	牛乳			ごはん こむぎこ		
		はっぼうさい			にんじん チンゲンサイ	キャベツ たまねぎ たけのこ たまねぎ キャベツ	でんぶん	あぶら	
		ピリからちゅうかいため			こまつな	しいたけ えだまめ	さとう	あぶら	
		クロスロールパン 牛乳		牛乳			クロスロールパン こむぎこ じゃがいも マカロニ		
2	金	ポテトカップグラタン		牛乳 チーズ	かぼちゃ にんじん	とうもろこし			がつ 10月の あいち やさい 愛知の野菜 「れんこん」 「みつば」
		ガーリックソテー	ベーコン(ぶたにく)		ブロッコリー	キャベツ とうもろこし にんにく			
		ミネストローネ	とりにく だいず		にんじん トマト	たまねぎ セロリ にんにく	マカロニ さとう	オリーブあぶら	
5	月	カレーライス(むぎごはん) 牛乳	ぶたにく みそ	牛乳	にんじん	にんにく しょうが たまねぎ	むぎごはん じゃがいも カレールー(こむぎこ)	あぶら	
		チキンナゲット	とりにく				こむぎこ	あぶら	
		ナタデココいりフルーツあえ				ナタデココ レモン パイナップル もも りんご	ゼリー(さとう) さとう		
6	火	しそごはん 牛乳		牛乳	しそ		ごはん		
		さばのしょうゆこうじやき	さば				さとう	ごまあぶら	
		にんじんしりしり	ツナ		にんじん	たまねぎ			
		ぐだくさんじる	とりにく あぶらあげ		みずな	えのきたけ たまねぎ たけのこ			
7	水	チキンライス 牛乳	とりにく	牛乳	あかパプリカ	とうもろこし マッシュルーム	ごはん	あぶら	
		オムレツ	たまご				さとう		
		こんさいのポトフ	ウインナー(ぶたにく)		にんじん	たまねぎ ごぼう れんこん にんにく	じゃがいも	オリーブあぶら	
8	木	ごもくしめん 牛乳	とりにく かまぼこ	牛乳	にんじん ほうれんそう	たまねぎ ねぎ しめじ	きしめん でんぶん		
		だいがくいも					さつまいも さとう でんぶん	あぶら	
		きりぼしだいこんのいために	ぶたにく あぶらあげ			きりぼしだいこん えだまめ	さとう	あぶら	
9	金	ごはん 牛乳 いわしのしょうがに	いわし	牛乳		しょうが	ごはん さとう		め あいご こんだて 「目の愛護デー献立」
		めいーにAごまいため			こまつな にんじん	もやし	さとう	あぶら ごま	
		ぶたじる	ぶたにく みそ			たまねぎ だいこん ごぼう	さといも		
13	火	ごはん 牛乳 ソースカツどん	とりにく	牛乳			ごはん さとう こむぎこ	あぶら	
		ひじきのいために	ぶたにく	ひじき	さやいんげん		さとう	あぶら	
		ふのすましじる	かまぼこ		にんじん	たまねぎ しめじ	ふ		
14	水	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん さとう		かみかみのひ 「れんこん」
		ざわらのみりんやき	ざわら				さとう		
		あつあげのにも	あつあげ とりにく		にんじん	だいこん こんにゃく グリンピース	さとう	あぶら	
		れんこんのきんぴら	ぶたにく			れんこん えだまめ	さとう	あぶら	
15	木	ごはん 牛乳 いかフライのレモンソース	いか	牛乳		レモン	ごはん さとう でんぶん こむぎこ	あぶら	
		チンゲンサイのあえもの			チンゲンサイ	もやし	さとう		
		みぞれじる	とりにく		こまつな にんじん みつば	だいこん えのきたけ	でんぶん		
		こくとうビーンズ	だいず				さとう こむぎこ でんぶん		
16	金	スライスパン 牛乳		牛乳			ごはん さとう		
		ハンバーグのデミソースかけ	とりにく			たまねぎ	スライスパン		
		キャベツサラダ			みずな	キャベツ	さとう		
		コンソメスープ	ベーコン(ぶたにく)		にんじん	とうもろこし たまねぎ にんにく みかん いよかん なつみかん	じゃがいも	イタリアント レンジ オリーブあぶら	
19	月	あきのみのりごはん 牛乳	とりにく あぶらあげ	牛乳	にんじん	しょうが ごぼう	ごはん さとう	あぶら	しょういく ひ 食育の日 あき みの こんだて 「秋の実り献立」
		ぎけフライ	ぎけ		みつば	たまねぎ しめじ えのきたけ	さとう	あぶら	
		あきのふきよせじる	どうぶ ぶたにく かまぼこ				こむぎこ	あぶら	
20	火	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん さとう		
		キーマカレー	ぶたにく ぶたレバー みそ		にんじん	しょうが にんにく たまねぎ	じゃがいも さとう カレールー(こむぎこ)	あぶら	
		タンドリーチキン	とりにく どうにゅう			にんにく しょうが			
		カチュンバル	ツナ ひよこめ			きゅうり とうもろこし レモン	さとう	オリーブあぶら	
21	水	ごはん 牛乳 れんこんのあまからあげ		牛乳		れんこん	ごはん さとう	あぶら	アジバラ おうえんこんだて 応援献立 「インド」
		たまごキャベツのいためもの	とりにく たまご			キャベツ	こむぎこ でんぶん さとう	あぶら	
		しらすいりつみれじる	つみれ(たら)	つみれ (しらす)	にんじん こまつな	たまねぎ	さとう	あぶら	
							つみれ(さとう)		
22	木	ごはん 牛乳 ねぎとりどん	とりにく	牛乳		にんにく しょうが ねぎ	ごはん さとう	あぶら	
		こんぶあえ		こんぶ	チンゲンサイ	はくさい	でんぶん		
		さつまじる	あぶらあげ みそ		にんじん みずな	たまねぎ	さつまいも		
		しおラーメン 牛乳	ぶたにく なんと	牛乳	にんじん	もやし キャベツ ねぎ	ちゅうかめん		
23	金	えびしゅうまい	えび たら			たまねぎ	こむぎこ でんぶん		
		きゅうりのかおりつけ				きゅうり	さとう	ごまあぶら	
		ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		
26	月	わふうゴロッケ			にんじん	れんこん	じゃがいも こむぎこ	あぶら	
		ささみあえ	とりにく		こまつな	きゅうり	さとう		
		さわにわん	ぶたにく		にんじん みずな	たまねぎ こんにゃく えのきたけ			
27	火	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		
		はながたはんべん	さかなすりみ		にんじん	たまねぎ ごぼう	さとう でんぶん		
		にくじゃが	ぶたにく		にんじん	たまねぎ こんにゃく グリンピース	じゃがいも さとう	あぶら	
		いそかあえ		のり	チンゲンサイ	だいこん	さとう		
28	水	ごはん 牛乳 ビビンバ(にくいため)	ぶたにく みそ	牛乳		にんにく しょうが	ごはん	あぶら	
		ビビンバ(ナムル)			ほうれんそう		さとう	あぶら	
		ワンタンスープ	とりにく なんと		にんじん	もやし	さとう	ごまあぶら	
29	木	ごはん 牛乳 くろからあげ	とりにく	牛乳	にんじん	ごぼう かんぴょう しいたけ	ごはん さとう	あぶら	ぜんこくきょうとりょうり ひ 全国郷土料理の日 とちぎけん 「栃木県」
		けんちんじる	とりにく			しょうが にんにく	でんぶん こめこ	あぶら	
		いちごプリン	どうぶ		にんじん	たまねぎ こんにゃく ねぎ			
						いちご	さとう		
30	金	ミルクロールパン 牛乳		牛乳			ミルクロールパン		
		たらのこうそうやき	たら						
		パンプキンシチュー	ベーコン(ぶたにく)	牛乳 なまクリーム	かぼちゃ にんじん パセリ	たまねぎ	ホワイトルー(こめこ でんぶん) さとう		
		はなやさいサラダ			ブロッコリー	ロマネスコカリフラワー とうもろこし		イタリアント レンジ	