

ひにち/ ようび	ごはん	おかず	おかず デザート	きゅうしょくにはいっているたべものとはたらき				
				ち・にく・ほねになる	からだのちょうしをととのえる	ねつ・ちからになる		
たんごのせつく・たんじょうきゅうしょく こんだて				かつおのあますかけ				
1/水	たけのこ ごはん	○	いかとわかめのすのもの はるキャベツのみそしる	こどもの ひゼリー	ぎゅうにゅう あぶらあげ いか わかめ にほし みそ	たけのこ にんじん しょうが きゅうり しろねぎ キャベツ たまねぎ	こめ むぎ あぶら じゃがいもでんぶん さとう ごま こどものひゼリー	
7/火	むぎごはん	○	ちくさやき きりほしだいこんのふくめに あぶらあげのみそしる		ぎゅうにゅう たまご ベーコン どうぶ あぶらあげ にほし みそ	にんじん コーン ほしいたけ ねぎ きりほしだいこん しめじたけ しろねぎ たまねぎ	こめ むぎ さとう じゃがいも こんにゃく	
8/水	むぎごはん	○	パオズ チンジャオロースー こまつなのあんかけスープ		ぎゅうにゅう ぶたにく パオズ どうぶ	たけのこ しょうが ピーマン にんじん こまつな えのきたけ たまねぎ	こめ むぎ さとう ごまあぶら じゃがいもでんぶん	
9/木	むぎごはん	○	チキンカツ ジャーマンポテト にらともやしのみそしる		ぎゅうにゅう とりにく ウインナー にほし みそ	たまねぎ にんにく パセリ もやし えのきたけ にんじん しろねぎ にら	こめ むぎ こむぎこ パンこ あぶら じゃがいも バター	
10/金	むぎごはん	○	ぶたにくのしょうがいため ツナあえ トマトとレタスのスープ		ぎゅうにゅう まぐろのスープに ベーコン ぶたにく	たまねぎ しょうが キャベツ きゅうり もやし にんじん トマト しめじたけ アヒルレタス	こめ むぎ あぶら さとう	
13/月	むぎごはん	○	やきぎょうざ もやしのナムル マーボードウフ		ぎゅうにゅう ぶたにく どうぶ みそ	もやし キャベツ ほうれんそう あかパプリカ ほしいたけ にんにく しょうが にら たけのこ にんじん	こめ むぎ こむぎこ ごまあぶら さとう じゃがいもでんぶん	
14/火	むぎごはん	○	いわしのなんばんづけ きゅうりのあおじそあえ ながいものそぼろに		ぎゅうにゅう いわし ぶたにく さつまあげ	ピーマン たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん ほしいたけ しょうが いんげん あおじそ	こめ むぎ こむぎこ じゃがいもでんぶん あぶら さとう ながいも こんにゃく	
15/水	むぎごはん	○	とりにくのからあげ やさいソテー はるさめスープ		ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく いか	しょうが ピーマン キャベツ もやし エリンギ にんじん しめじたけ たまねぎ チンゲンサイ	こめ むぎ こむぎこ じゃがいもでんぶん あぶら はるさめ	
16/木	むぎごはん	○	チリコンカン もやしのごまサラダ		ぎゅうにゅう だいず ぶたにく ウインナー	にんにく しょうが しろねぎ もやし きゅうり あかパプリカ キャベツ たまねぎ しめじたけ パセリ	こめ むぎ さとう あぶら ごま じゃがいも	
ゆりはま とっとり うまい てり こんだて				キャベツのコンソメに ながいものチーズやき				
17/金	ほしぞらまい ごはん	○	キャベツのコールスローサラダ ゆりはまたまごのかきたまじる		ぎゅうにゅう とりにく チーズ だいず わかめ たまご けずりぶし	たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり コーン フロッキー えのきたけ しろねぎ	ほしぞらまい あぶら ふ ながいも じゃがいもでんぶん	
20/月	むぎごはん	○	しのだに きりほしだいこんのサラダ ながいものみそしる		ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく かまぼこ にほし みそ	きりほしだいこん きゅうり コーン あかパプリカ にんじん たまねぎ しろねぎ	こめ むぎ さとう あぶら ながいも	
21/火	むぎごはん	○	さばのみそだれかけ きんぴらごぼう わかたけじる		ぎゅうにゅう さば みそ どうぶ わかめ けずりぶし	ごぼう にんじん いんげん エリンギ たまねぎ たけのこ えのきたけ しろねぎ	こめ むぎ さとう じゃがいもでんぶん ごまあぶら こんにゃく	
22/水	むぎごはん	○	ぶたキムチ スパゲッティサラダ しろごまのごまもずくスープ		ぎゅうにゅう ぶたにく おさかなソーセージ もずく どうぶ ハム	キャベツ しろねぎ はくさいキムチ ピーマン フロッキー きゅうり にんじん しめじたけ もやし	こめ むぎ ごまあぶら スパゲッティ たまごめきマヨネーズ ごま	
23/木	グリーンピース ごはん	○	ホキフライ おからのいりに たまねぎのみそしる		ぎゅうにゅう ホキ おから さつまあげ どうぶ けずりぶし みそ こんぶ	グリーンピース にんじん ごぼう ほしいたけ しろねぎ こまつな たまねぎ しめじたけ	こめ こんにゃく パンこ さとう あぶら	
しおかぜさい がんばるぞい こんだて				いそコロッケ				
24/金	むぎごはん	○	とまりほうれんそうとわかめのサラダ とまりのすなばカレー		ぎゅうにゅう ひじき おから わかめ たこ いか ぶたにく	ほうれんそう きゅうり キャベツ コーン たまねぎ しめじたけ にんにく しょうが りんご あおじそ	こめ むぎ こむぎこ パンこ あぶら ながいも	
28/火	むぎごはん	○	イタリアンチキン アスパラガスサラダ きのこのスープ		ぎゅうにゅう とりにく チーズ どうぶ かまぼこ	にんにく しめじたけ ピーマン アスパラガス コーン きゅうり にんじん えのきたけ まいたけ たまねぎ こまつな	こめ むぎ さとう じゃがいも ごま	
29/水	むぎごはん	○	しろねぎいりあつやきたまご ひじきのいりに とりだんごじる	あじさい ゼリー	ぎゅうにゅう たまご ひじき あぶらあげ とりにく	しろねぎ にんじん えだまめ ほしいたけ コーン しょうが チンゲンサイ えのきたけ	こめ むぎ さとう はるさめ じゃがいもでんぶん ゼリー	
30/木	むぎごはん	○	てづくりかきあげ ごもくにまめ そうめんじる		ぎゅうにゅう どうぶちくわ くきわかめ だいず かまぼこ けずりぶし さつまあげ	えだまめ たまねぎ にんじん たけのこ ごぼう しめじたけ いんげん なす	こめ むぎ こむぎこ あぶら こんにゃく さとう そうめん	
31/金	むぎごはん	○	ハンバーグ コーンサラダ ポークビーンズ		ぎゅうにゅう ハンバーグ ぶたにく だいず ひよこまめ	きゅうり キャベツ にんじん コーン たまねぎ フロッキー パセリ トマト にんにく	こめ むぎ あぶら さとう	

*献立の太字の食べ物は、鳥取県でとれた食べ物です。

(産地は、都合により変更することがあります。)