



| ひにち/<br>ようび                    | ごはん           | 牛乳 | 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                                            |
| 1/月                            | むぎごはん         |    | ちくわのごまあげ<br>さつまいもとらっきょうのサラダ<br>いしかりじる            |                     | ぎゅうにゅう どうふ<br>ちくわ にぼし<br>さけ みそ                     | らっきょう はくさい<br>フロッキー にんじん<br>だいこん ねぎ                                          | こめ むぎ さつまいも<br>こむぎこ あぶら<br>ごま ノンエッグマヨネーズ             |
| 2/火                            | むぎごはん         |    | グリルチキンのなしソースかけ<br>ほうれんそうのソテー<br>はくさいのホワイトスープ     |                     | ぎゅうにゅう<br>とりにく<br>ベーコン                             | あかなし にんじん しめじ<br>ほうれんそう にんにく たまねぎ<br>キャベツ はくさい コーン                           | こめ むぎ<br>あぶら<br>じゃがいも                                |
| 3/水                            | むぎごはん         |    | ながいものチーズやき<br>だいこんのカレーそぼろに<br>わかめのすましじる          |                     | ぎゅうにゅう かまぼこ かつおぶし<br>ささみ わかめ ぶたにく<br>チーズ どうふ       | たまねぎ たまねぎ えのきたけ<br>にんにく にんじん ほうれんそう<br>だいこん ねぎ                               | こめ むぎ<br>ながいも カレールウ<br>あぶら でんぶん                      |
| ☆ なかよしはん きゅうしょく いわしのかぼすレモンに    |               |    |                                                  |                     | ぎゅうにゅう のり みそ<br>どうふ あぶらあげ<br>いわし にぼし               | にんじん かぼす こまつな だいこん<br>ごぼう レモン えのきたけ しろねぎ<br>ねぎ キャベツ かぶ                       | こめ<br>あぶら<br>さとう                                     |
| 4/木                            | どんどろけ<br>めし   |    | こまつなののりすあえ<br>かぶのみそじる                            |                     | ぎゅうにゅう かまぼこ<br>ぶたにく<br>みそ                          | しろうねぎ にんにく にんじん ミニトマト<br>キャベツ しょうが たまねぎ<br>にら なめこ チンゲンサイ                     | こめ むぎ<br>さとう さつまいも<br>あぶら ごま                         |
| ☆ 12がつ たんじょうきゅうしょく ☆ やきにく      |               |    |                                                  |                     | ぎゅうにゅう たまご<br>とりにく ウィンナー<br>チーズ                    | しろうねぎ ほうれんそう はくさい トマト<br>フロッキー エリンギ かぶ<br>にんじん たまねぎ にんにく                     | こめ むぎ マカロニ<br>バター じゃがいも さとう<br>オリーブあぶら               |
| 5/金                            | むぎごはん         |    | だいがくいも<br>ちゅうかなめこスープ                             | ゆりはま<br>ミニトマト       | ぎゅうにゅう ロースハム ぶたにく<br>ます ちりめんじゃこ さつまあげ<br>みそ ぎゅうにゅう | にんじん チンゲンサイ<br>パセリ たまねぎ<br>キャベツ さやいんげん                                       | こめ むぎ ごま あぶら<br>もちげんまい じゃがいも さとう<br>ノンエッグマヨネーズ こんにゃく |
| 8/月                            | むぎごはん         |    | ブロッコリーのグラタン<br>ほうれんそうのようふうたまごとじ<br>ふゆやさいのミネストローネ |                     | ぎゅうにゅう さつまあげ にぼし<br>たご ひじき みそ<br>ぎゅうにゅう とりにく       | えだまめ にんじん だいこん<br>しょうが しいたけ コーン<br>しろうねぎ さやいんげん ごぼう                          | こめ しらたき こむぎこ<br>じゃがいも パンこ さとう<br>ながいも あぶら            |
| 9/火                            | むぎごはん         |    | ますのもみじやき<br>プチっとなまいあえ<br>にくじゃが                   |                     | ぎゅうにゅう ぶたにく<br>とりにく どうふ<br>かまぼこ                    | にんにく もやし とうがらし しろうねぎ<br>らっきょう こまつな はくさいキムチ にら<br>きくらげ にんじん はくさい エリンギ         | こめ むぎ ごま あぶら<br>でんぶん あぶら<br>こむぎこ さとう                 |
| 10/水                           | たこめし          |    | とっとりっこコロッケ<br>ひじきのいりに<br>だいこんととりだんごのみそじる         |                     | ぎゅうにゅう とうふちくわ かつおぶし<br>ぶたにく わかめ<br>みそ どうふ          | うめ にんじん ねぎ<br>キャベツ ほうれんそう<br>もやし だいこん                                        | こめ むぎ<br>さとう やきふ<br>ごま                               |
| 11/木                           | むぎごはん         |    | わかどりにくのらっきょうソースかけ<br>こまつなのナムル<br>キムチなべ           |                     | ぎゅうにゅう わかめ<br>ぶたにく ウィンナー<br>ぎゅうにゅう                 | らっきょう にんにく キャベツ コーン もやし<br>たまねぎ しょうが しろうねぎ だいこん<br>ねぎ エリンギ とうがらし にんじん ほうれんそう | こめ むぎ<br>さとう バター<br>あぶら しおこうじ                        |
| 12/金                           | むぎごはん         |    | ぶたにくのうめやき<br>とうふちくわとやさいのごまあえ<br>ふのすましじる          |                     | ぎゅうにゅう たまご<br>さば かつおぶし<br>ベーコン                     | ゆず はくさい えのきたけ<br>こまつな にんにく しろうねぎ<br>にんじん だいこん                                | こめ むぎ ながいも<br>でんぶん あぶら<br>こむぎこ さとう                   |
| 15/月                           | むぎごはん         |    | さきゅうらっきょうのピリからいため<br>わかめソテー<br>しおこうじスープ          |                     | ぎゅうにゅう チーズ<br>とりにく<br>たまご                          | たまねぎ カリフラワー はくさい しろうねぎ<br>グリーンピース キャベツ もやし しょうが<br>フロッキー コーン にんじん            | こめ さとう ドレッシング<br>あぶら でんぶん<br>シュークリーム                 |
| 16/火                           | むぎごはん         |    | さばのゆずだれかけ<br>はくさいとベーコンのいためもの<br>とろろじる            |                     | ぎゅうにゅう とりにく<br>ぶたにく<br>ロースハム                       | きりぼしだいこん にんじん にんじん あかなし<br>りんご ほうれんそう しろうねぎ<br>コーン たまねぎ にんにく                 | こめ むぎ あぶら<br>こまあぶら さつまいも さとう<br>さといも カレールウ           |
| ☆ クリスマス こんだて ☆ オムライスのたまご ケチャップ |               |    |                                                  |                     | ぎゅうにゅう みそ<br>とりにく かまぼこ<br>ぶたにく かつおぶし               | しょうが しろうねぎ はくさい<br>だいこん たけのこ しゅんぎく<br>にんじん しいたけ とうがらし                        | こめ さとう<br>でんぶん あぶら<br>さつまいも                          |
| 17/水                           | オムライス         |    | もみのきサラダ<br>ぼかぼかジンジャースープ                          | だいせん<br>シューク<br>リーム | ぎゅうにゅう とうふ<br>わかめ どうふ                              | かぼちゃ たまねぎ<br>にんじん えのきたけ<br>ゆず ねぎ                                             | こめ むぎ さとう<br>こむぎこ あぶら<br>パンこ ながいも                    |
| 18/木                           | むぎごはん         |    | ぶたにくのアップルソース<br>きりぼしだいこんサラダ<br>ふゆやさいかレー          |                     | ☆ ゆりはま うまいDAY こんだて さつまいもとりにくのミックスあげ                |                                                                              |                                                      |
| 19/金                           | ほしぞらまい<br>ごはん |    | だいこんのみそいため<br>しゅんぎくのすましじる                        |                     | ☆ どうじ こんだて ☆ かぼちゃコロッケ                              |                                                                              |                                                      |
| 22/月                           | むぎごはん         |    | ながいものゆすあえ<br>ゆばのみそじる                             |                     | * 献立の太字の食べ物は、鳥取県でとれた食べ物です。                         |                                                                              |                                                      |

\* 献立の太字の食べ物は、鳥取県でとれた食べ物です。

(産地は変更することがあります。)