

食品群	体内でのほたらき
赤の食品	血や肉、骨をつくる
黄の食品	働く力や体温となる
緑の食品	体の調子を整える



	月 2日	火 3日	水 4日	木 5日	金 6日
こんだて	 豆腐の甘酢きのこ餡かけ あさりの炊き込みご飯 じゃがいもとキャベツのみそ汁 牛乳	<p style="text-align: center;">文化の日</p>	 もずく丼 麦ごはん 切り干し大根のみそ汁 牛乳	 ひじきの五目炒め ほきのもみじ焼き ごはん さつま汁 牛乳	 ブロッコリーソテー トマトオムレツ ごはん ポトフスープ 牛乳
あか	かつお節、牛乳、厚揚げ、豚肉、あさり、豆腐、油揚げ		かつお節、牛乳、鶏肉、豚肉、沖縄豆腐、もずく、あお豆、大豆タンパク	かつお節、チキアギ、ほき、牛乳、鶏肉、豚肉、ひじき	ウインナー、ベーコン、牛乳、トマトミートオムレツ、鶏肉
き	精白米、かたくり粉、じゃがいも、なたね油、押し麦		精白米、かたくり粉、なたね油、コーン、押し麦、	精白米、なたね油、さつまいも	精白米、じゃがいも、なたね油、コーン
みどり	えのきたけ、キャベツ、しめじ、にんじん、しいたけ、長ねぎ、にんじん		あお豆、たまねぎ、にんじん、長ねぎ、もずく、切干大根、柿	キャベツ、こんにゃく、にら、にんじん、もやし、かぼちゃ、青のり、ひじき、大根、ごぼう、ねぎ	キャベツ、しめじ、にんじん、ブロッコリー、赤ピーマン、大根
こんだて	 大根のレモン漬け ポークカレー ごはん 手作りフルーツ杏仁 牛乳	 野菜炒め 照り焼きチキン ごはん ゆし豆腐 牛乳	 マスケットゼリー 鮭のチーズ焼き ピラフ ミネストローネスープ 牛乳	 冬瓜のそぼろ煮 ちくわのみそマヨ焼き ごはん きのこ汁 牛乳	 芋くじてんぶら 梅入り油みそ 麦ごはん おでん 牛乳
あか	牛乳、豚肉	かつお節、ツナ、牛乳、鶏肉、豆腐	牛肉、ベーコン、牛乳、鮭、大豆	かつお節、チクワ、牛乳、鶏肉、糸げすり	かつお節、がんもどき、チクワ、牛乳、厚揚げ、うずらの卵、昆布、糸げすり
き	精白米、じゃがいも、なたね油、小麦粉、乳なしマーガリン、杏仁豆腐乳プリン	精白米、なたね油	じゃがいも、チーズ、コーン、精白米、乳なしマーガリン、パン粉	精白米	精白米、なたね油、押し麦、芋くじてんぶら、
みどり	たまねぎ、にんじん、パイン、みかん、黄桃、大根	キャベツ、にんじん、もやし、ピーマン、ねぎ、ゆかり	セロリ、たまねぎ、トマト、にんじん、グリーンピース、パセリ、マスケットゼリー	あお豆、えのきたけ、しめじ、とうがん、ほうれん草、しいたけ、グリーンピース、しょうが、里芋	こんにゃく、にんじん、大根、梅肉ペースト
こんだて	 クービリチー さばのみぞれがけ 赤飯 イナムドウチ 牛乳	 きんぴら 鶏肉の味噌焼き きびご飯 わかめスープ 牛乳	 温野菜 まぐろのフライ ごはん 白菜のクリーム煮 牛乳	 かぼちゃのそぼろあん チーズはんぺんフライ ごはん 豚汁 牛乳	 キャベツの温ごまサラダ 手作りふりかけ ごはん すき焼き煮 牛乳
あか	かつお節、昆布、さば、牛乳、かまぼこ、豚肉	かつお節、わかめ、牛乳、鶏肉	わかめ、牛乳、鶏肉、まぐろ、豆乳	かつお節、牛乳、豚肉、チーズはんぺんフライ	かつお節、チクワ、牛乳、牛肉、焼き豆腐、しらす、糸げすり
き	かたくり粉、なたね油、精白米、もち米、黒米	精白米、ごま油、なたね油、コーン、白ごま、もちきび	精白米、じゃがいも、なたね油、コーン、小麦粉、パン粉、乳なしマーガリン	精白米、かたくり粉、じゃがいも、なたね油	精白米、コーン、黒ごま、白ごま、なたね油
みどり	にんじん、しいたけ、大根、こんにゃく	えのきたけ、こんにゃく、にんじん、れんこん、絹さや、しいたけ	にんじん、はくさい、ブロッコリー、れんこん、赤ピーマン	こんにゃく、にんじん、長ねぎ、もやし、ごぼう、かぼちゃ	キャベツ、たまねぎ、にんじん、はくさい、ほうれん草、長ねぎ、こんにゃく、きゅうり、青のり
こんだて	<p style="text-align: center;">勤労感謝の日</p>	<p style="text-align: center;">期末考査</p>	<p style="text-align: center;">期末考査</p>	<p style="text-align: center;">期末考査</p>	<p style="text-align: center;">期末考査</p>
あか					
き					
みどり					
こんだて	 温ナムル メンチカツ あみパン パンプキンスープ 牛乳	<div style="border: 2px solid black; padding: 10px; text-align: center;"> <p>チムシンジってなーに?? 「チム」は豚レバー、「シンジ」とは煎じ汁のこと。 沖縄では、風邪をひいたときなどに病人用</p> </div>			
あか	牛乳、鶏肉、白花豆と白いんげん豆ペースト、メンチカツ				
き	じゃがいも、なたね油、小麦粉、乳なしマーガリン、あみパン				
みどり	こまつな、たまねぎ、もやし、にんじん、赤ピーマン、栗かぼちゃ、				