



*この献立表は由布市の基本献立です。
*都合により献立や食材を変更する場合があります。ご了承ください。

月	火	水	木	金
1 ごはん 豆乳みそ汁 三色そばろ	2 中止 ごはん 鶏肉と白ねぎのごぼう汁 さわらのごまだれ焼き	3 黒糖パン ミネストローネ チキンのかばすソース	4 ごはん 粉こうや汁 ごぼうのメンチカツ	5 ごはん 豚汁 ひじきの炒め煮 青梅ゼリー
ぎゅうにゅう あぶらあげ どうふ みそ とう にゅう わかめ とりにく だいずミト たまごそ ろ	ぎゅうにゅう とりにく どうふ さわら	ぎゅうにゅう ベーコン ウィナー と りにく	ぎゅうにゅう どうふ たまご こうやど う 粉メンチカツ	ぎゅうにゅう ぶたにく どうふ みそ と りにく ひじき だいず さつまあげ
ごはん じゃがいも さとう	ごはん さとう ごま	こくとうパン じゃがいも さとう マカ ロニ でんぶん	ごはん あぶら	ごはん じゃがいも さらだあぶら さ とう ゼリー
にんじん たまねぎ しいたけ ね ぎ しょうが えだまめ	ごぼう こんにやく にんじん たまねぎ しめじ ねぎ	にんにく たまねぎ セロリ にんじん トマト きゃべつ かばす	にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ	こんにやく ごぼう にんじん だいこん しめじ ねぎ さやいんげん
8 ごはん タイピーエン チンジャオオロス	9 ごはん 筑前煮 トマトミートオムレツ	10 ミルクパン ナポリタンスパゲッティ ツナサラダ	11 ごはん 中華風コーンスープ 別府の地獄揚げ	12 ごはん キムチみそ汁 いわしのおかか煮
ぎゅうにゅう ぶたにく	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ オム レツ(たまご)	ぎゅうにゅう ベーコン ウィナー ツ ナ	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく	ぎゅうにゅう ぶたにく どうふ みそ い わし
ごはん はるさめ さとう	ごはん じゃがいも さとう	ミルクパン さとう スパゲティドレッシ ング	ごはん でんぶん さとう ごまあぶら ごま あぶら	ごはん じゃがいも
しょうが たまねぎ にんじん もやし きくらげ きゃべつ なら にんにく た けのこ パプリカ	こんにやく ごぼう にんじん さやい んげん オムレツ(トマトたまねぎ)	たまねぎ にんじん マッシュルーム ト マト えだまめ かばす きゃべつ きゅ うり コーン	たまねぎ にんじん もやし コーン ち んげんさい しょうが にんにく	キムチ もやし にんじん しめじ ねぎ
15 ごはん ポークカレー フルーツヨーグルト	16 ごはん 厚揚げのみそ炒め さばの大根おろしソース	17 コッペパン チリコンカン ささみと海藻のサラダ	18 ごはん 湯布院産しいたけの中華スープ カレーポテトコロッケ	19 ごはん ニラ豚じゃが 厚焼きたまご
ぎゅうにゅう ぶたにく ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ ちく わ みそ さば	ぎゅうにゅう だいず わかめ とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう つくね	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご
ごはん じゃがいも	ごはん ごまあぶら さとう	コッペパン こむぎこ ごま さとう ざ らだあぶら	ごはん コロッケ(じゃがいも、あぶら)	ごはん じゃがいも さとう
にんにく たまねぎ にんじん みかん もも パイン ナゲコ	しょうが こんにやく にんじん たまね ぎ さやいんげん だいこん	しょうが にんにく たまねぎ にんじん えだまめ きゅうり フロッコリー コ ーン レモン	にんじん たまねぎ しいたけ もやし こまつな コロッケ(キャベツ、コーン)	こんにやく たまねぎ にんじん なら ころっけ(キャベツ、コーン)
22 ごはん なす入りマーボー春雨 しゅうまい	23 ごはん もずくスープ さわらのみそ焼き	24 コッペパン 野菜のスープ煮 照焼きハンバーグ	25 中止	26 中止
ぎゅうにゅう とりにく みそ しゅうまい (ぶたにく)	ぎゅうにゅう ぶたにく どうふ もずく さわら みそ	ぎゅうにゅう ベーコン ハンバーグ(ぶ たにく)		
ごはん さらだあぶら はるさめ しゅう まい(こむぎこ)	ごはん ごまあぶら さとう	コッペパン じゃがいも さとう でんぶ ん		
にんにく しょうが にんじん ねぎ た けのこ なす	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ しょうが	たまねぎ にんじん しめじ きゃべつ マッシュルーム		
29 ごはん 水餃子のスープ 茎わかめの炒め煮	30 ごはん ハヤシライス フレンチサラダ	牛乳は、 毎日あります。	今月の由布市の食材 じゃがいも・パプリカ・たまねぎ 米・なら・ねぎ	
ぎゅうにゅう ぎょうざ(とりにく) とり にく きわかめ ちくわ	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ	主にからだをつくる		
ごはん ごまあぶら さらだあぶら さ とう ぎょうざ(こむぎこ)	ごはん さとう さらだあぶら	主にエネルギーになる		
にんじん もやし きくらげ こんにやく さやいんげん なら	にんにく たまねぎ にんじん トマト マッシュルーム コーン きゃべつ きゅ うり	主にからだの調子を整える		