

日	曜	主食	牛乳	献立名	赤の食品 体をつくる	黄の食品 熱や力になる	緑の食品 体の調子を整える	1食当たりの栄養価		
								エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
1	水	こめこパン		コーンフライ ラタトゥイユ レタスのスープ	牛乳、ベーコン、ぶたにく	こめこパン、コーンフライ、あぶら、オリーブ油、かたくりこ	にんにく、ズッキーニ、なす、たまねぎ、きびまん、トマト、にんじん、えのき、レタス	623	24.8	24.2
2	木	ごはん		あじのさんがやき なのはなのおひたし ごじる なしゼリー	牛乳、あじ、うすあげ、とりにく、みそ、だいず、とうにゅう	ごはん、さとう、かたくりこ、なしゼリー	しょうが、なのはな、キャベツ、にんじん、たまねぎ、だいこん、しいたけ、ねぎ	597	23.7	16.2
3	金	ごはん		えびチリソース きゅうりのちゅうかつげ もずくとたまごのスープ	牛乳、えび、たまご、とうふ、もずく	ごはん、あぶら、さとう、かたくりこ、ごまあぶら	にんにく、しょうが、ねぎ、きゅうり、キャベツ、にんじん、たまねぎ、たけのこ	592	20.4	19.4
6	月	ごはん		あつあげのみそいため ひやしうどん	牛乳、あつあげ、ぶたにく、みそ、わかめ	ごはん、あぶら、さとう、かたくりこ、ごまあぶら、うどん	にんじん、キャベツ、たまねぎ、ピーマン、きゅうり	671	23.7	24.2
7	火	ごはん		まめいりすぶた ちゅうかスープ ミニトマト	牛乳、ぶたにく、だいず、とりにく、とうふ	ごはん、かたくりこ、あぶら、さとう、ごまあぶら、ごま	しょうが、たけのこ、にんじん、ほししいたけ、たまねぎ、ピーマン、しめじ、コーン、ねぎ、ミニトマト	683	27.0	23.8
8	水	ミルクロール		チキンステーキ トマトソースペンネ コンソメジュリアン	牛乳、とりにく、ベーコン	ミルクロール、ペンネ、オリーブ油、さとう	にんにく、しょうが、たまねぎ、エリンギ、ピーマン、パセリ、キャベツ、にんじん、えのき	609	26.4	22.6
9	木	すしめし		たまごいりちらし とうがんじる れいとうみかん	牛乳、ぎゅうにく、たまご、ぶたにく	すしめし、さとう、かたくりこ	にんじん、れんこん、えだまめ、とうがん、ほししいたけ、ねぎ、れいとうみかん	586	21.6	15.4
10	金	ごはん		チーズいりちくわてん きんぴらごぼう じゃがいものみそしる	牛乳、チーズいりちくわ、とりにく、うすあげ、みそ	ごはん、てんぷらこ、あぶら、こんにゃく、さとう、ごまあぶら、じゃがいも	ごぼう、にんじん、さやいんげん、たまねぎ、ごまつな、ねぎ	628	21.7	20.6
13	月	むぎごはん		ポークカレー オレンジポンチ	牛乳、ぶたにく、チーズ	むぎごはん、あぶら、じゃがいも、こむぎこ、カレールウ、カクテルゼリー	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、りんご、パイン、もも、オレンジジュース	722	18.7	20.3
14	火	ごはん		ししゃもフライ プロッコリーのからしあえ えどっこに ひじきふりかけ	牛乳、ししゃもフライ、ぶたにく、だいず、こうやどうふ、ひじきふりかけ	ごはん、あぶら、さとう、しらたき	プロッコリー、にんじん、たけのこ、さやいんげん	640	27.5	21.8
15	水	はいがパンズ		オムレツ ごぼうサラダ クラムチャウダー	牛乳、オムレツ、あさり、ベーコン	はいがパンズ、さとう、ごま、ドレッシング、あぶら、じゃがいも、こめこ、バター	ごぼう、にんじん、きゅうり、コーン、たまねぎ、パセリ	656	25.3	26.8
16	木	ゆかりむぎごはん		いわしのかばやきふう いそあえ なめこのあかだしじる	牛乳、いわし、のり、とうふ、みそ	むぎごはん、かたくりこ、あぶら、さとう	しそ、しょうが、キャベツ、ごまつな、にんじん、なめこ、たまねぎ、ねぎ	603	23.4	19.8
17	金	ごはん		あまからチキン チャブチェ いとかまぼこのスープ	牛乳、とりにく、ぎゅうにく、いとかまぼこ	ごはん、さとう、ごまあぶら、かたくりこ、はるさめ、ごま	しょうが、にんにく、ほししいたけ、たまねぎ、にんじん、にら、しめじ、キャベツ、ねぎ	585	26.2	15.0
20	月			けいろうのひ						
21	火	ごはん		ぶたにくのくわやき はりはりづけ けんちんじる チーズ	牛乳、ぶたにく、もめんどうふ、チーズ	ごはん、さとう、かたくりこ、ごま、ごまあぶら	しょうが、ごまつな、きりほしだいこん、にんじん、だいこん、ごぼう、れんこん、ねぎ	618	24.1	21.1
22	水	ミルクロール		メンチカツ マセドアンサラダ ミネストローネ	牛乳、メンチカツ、ベーコン	ミルクロール、あぶら、じゃがいも、ドレッシング、マカロニ	きゅうり、にんじん、コーン、たまねぎ、キャベツ、パセリ	715	23.9	32.6
23	木			しゅうぶんのひ						
24	金	ごはん		さんまのピリからだれ しおこんぶあえ さといもとだいこんのうまに	牛乳、さんま、こんぶ、とりにく	ごはん、かたくりこ、あぶら、さとう、ごまあぶら、さといも、こんにゃく	ねぎ、キャベツ、きゅうり、にんじん、だいこん、しいたけ、さやいんげん	651	24.4	23.8
27	月	むぎごはん		ブルコギどん トックとたまごのスープ	牛乳、ぎゅうにく、こうやどうふ、とりにく、たまご	むぎごはん、ごまあぶら、さとう、かたくりこ、とつく	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、エリンギ、チンゲンサイ、りんご、ほししいたけ、ごまつな	592	22.1	16.8
28	火	ごはん		さばのたつたあげ きりほしだいこんのいために めったじる	牛乳、さば、さつまあげ、ぶたにく、みそ	ごはん、かたくりこ、こめこ、あぶら、さとう、じゃがいも	しょうが、きりほしだいこん、にんじん、ほししいたけ、さやいんげん、たまねぎ、ごぼう、ねぎ	641	25.0	20.7
29	水	はいがパンズ		ハンバーグきのこソース そえやさい コーンチャウダー	牛乳、ハンバーグ、とりにく	はいがパンズ、あぶら、じゃがいも、こめこ、バター	たまねぎ、しめじ、えのき、キャベツ、ピーマン、にんじん、コーン、パセリ	678	29.0	25.6
30	木	ごはん		はるまき かいそうサラダ とんこつラーメン	牛乳、はるまき、かいそうミックス、ぶたにく	ごはん、あぶら、ごまあぶら、さとう、ちゅうかめん、ごま	キャベツ、きゅうり、コーン、にんにく、もやし、にんじん、きくらげ、ねぎ	678	19.5	25.5