

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食当たり栄養価		
								エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
1	水	ミルク コッペ		あげパン ウィンナーとやさいのソテー だいこんのポトフ	牛乳、きなこと、ウイ ンナー、とりにく	ミルクコッペ、さと う、あぶら	にんじん、キャベツ、しめじ、 だいこん、たまねぎ、ブロッコ リー	591	23.2	25.0
2	木	ごはん		がすえびのからあげ かみかみサラダ しんじやがのそぼろに	牛乳、ガスエビ、と りにく	ごはん、あぶら、ご ま、さとう、じゃが いも、かたくりこ	きりほしだいこん、キャベツ、 きゅうり、にんじん、しょう が、たまねぎ、えだまめ	592	21.7	16.0
3	金	むぎご はん		ピピンパ にらととうふのスープ れいとうみかん	牛乳、ぎゅうにく、 ベーコン、もめんどう ふ	むぎごはん、あぶ ら、さとう、ごまあ ぶら、ごま	にんにく、きりほしだいこん、 にんじん、こまつな、もやし、 たまねぎ、にら、みかん	591	21.7	18.1
6	月	ごはん		ターツアイパオズ ひじきサラダ ごもくらーめん	牛乳、ターサイパオ ズ、ひじき、ふたに く	ごはん、さとう、ド レッシング、ちゅう かめん、あぶら	もやし、きゅうり、にんじん、 しょうが、にんにく、たまねぎ、 たけのこ、キャベツ、ほししいた け、ねぎ	674	21.2	22.6
7	火	ごはん		ポークメンチカツ きゅうりのゆかりあえ とりにくとだいずのいりに	牛乳、メンチカツ、 とりにく、だいず、 こうやどうふ	ごはん、あぶら、ご ま、さとう	キャベツ、きゅうり、にんじ ん、しそ、たけのこ、いんげん	711	28.7	28.5
8	水	バター ロール		ズッキーニのカップグラタン あおなのソテー コンソメジュリアン	牛乳、ベーコン、 チーズ、とりにく	バターロール、あぶ ら、こめこ、マカロ ニ、パンこ	たまねぎ、にんじん、ズッキー ニ、ほうれんそう、コーン、え のき、キャベツ	627	25.9	24.6
9	木	ごはん		あじのごまあげ きんぴらごぼう かきたまみそしる	牛乳、あじ、とりに く、さつまあげ、もめ んどうふ、みそ、たま ご、みそ	ごはん、ごま、こめ こ、あぶら、さとう	しょうが、ごぼう、にんじん、 えだまめ、たまねぎ、えのき、 こまつな、ねぎ	655	30.5	21.5
10	金	むぎご はん		チキンカレー フルーツあんぱん	牛乳、とりにく、 チーズ	むぎごはん、あぶ ら、じゃがいも、カ レールウ、さとう	にんにく、しょうが、たまね ぎ、にんじん、パイン、みか ん、もも、バナナ、アンニンド ウフ	753	19.8	20.8
13	月	ごはん		あげさばのレモンソース いそかあえ けんちんじる	牛乳、さば、んり、 もめんどうふ、やし かまぼこ	ごはん、かたくり こ、あぶら、さと う、ごま、ごまあぶ ら	こまつな、キャベツ、にんじ ん、ごぼう、だいこん、ねぎ	598	24.1	19.6
14	火	すし めし		そぼろすし めったじる ヨーグルト	牛乳、とりにく、だ いず、うすあげ、み そ、ヨーグルト	すしめし、さとう、 さつまいも	しょうが、たまねぎ、にんじ ん、えだまめ、だいこん、しめ じ、ねぎ	648	24.2	17.8
15	水	はいが パンズ		とりにくのくわやき コールスローサラダ アスパラシチュー	牛乳、とりにく、ぶ たにく、白いんげん まめ	はいがパンズ、さと う、かたくりこ、じゃ がいも、こめこ、パ ター	しょうが、キャベツ、コーン、 きゅうり、にんじん、たまね ぎ、アスパラガス	642	27.1	23.7
16	木	ごはん		めぎすのからあげ もやしのごまナムル あさりとあつあげのちゅうかに	牛乳、メグス、あさ り、ぶたにく、あつ あげ、あかみそ	ごはん、あぶら、さ とう、ごま、こん にやく、かたくりこ	もやし、きゅうり、にんじん、 だいこん、チンゲンサイ	663	28.3	25.5
17	金	ごはん		だいずとこんぶのゴマからめ ミニトマト たまごとし	牛乳、だいず、カタク チイワシ、こんぶ、と りにく、さつまあげ、 たまご	ごはん、かたくり こ、あぶら、ごま、 さとう、じゃがいも	にんじん、ミニトマト、たまね ぎ、こまつな	677	27.9	20.9
20	月	ごはん		いかいりちゅうかどん くきわかめのスープ ももゼリー	牛乳、ぶたにく、い か、ベーコン、もめ んどうふ、くきわか め	ごはん、あぶら、か たくりこ、ももぜ りー	しょうが、たまねぎ、にんじ ん、たけのこ、ほししいたけ、 はくさい、チンゲンサイ	592	21.2	17.3
21	火	ごはん		とりにくのたつたあげ かいそうサラダ じゃがいものみそしる	牛乳、とりにく、か いそう、うすあげ、 みそ	ごはん、かたくり こ、こめこ、あぶ ら、さとう、じゃが いも	にんにく、しょうが、キャベ ツ、ブロッコリー、にんじん、 たまねぎ、こまつな、ねぎ	610	21.9	20.8
22	水	ピタ パン		プレーンオムレツ スパゲッティミートソース レタスのスープ スライスチーズ	牛乳、オムレツ、ぶ たにく、とりにく、 チーズ	ピタパン、スパゲッ ティ、オリーブゆ、 さとう	たまねぎ、にんにく、トマト、 ピーマン、にんじん、えのき、 レタス	610	28.5	26.5
23	木	ごはん		すぶた ビーフンスープ	牛乳、ぶたにく、と りにく	ごはん、かたくり こ、あぶら、さと う、クィッテオ(ビー フン)	しょうが、たまねぎ、たけの こ、ほししいたけ、ピーマン、 にんじん、もやし、チンゲンサ イ	612	24.3	17.6
24	金	ごはん		いわしのかばゆき ブロッコリーのソテー ぐだくさんみそしる	牛乳、いわし、とりに く、もめんどう ふ、みそ	ごはん、かたくり こ、あぶら、さとう	しょうが、ブロッコリー、キャ ベツ、コーン、にんじん、だい こん、しめじ、ねぎ	618	26.0	21.0
27	月	ごはん		ちくわのかわりてんぷら そくせきづけ カレーうどん	牛乳、ちくわ、ぶた にく、うすあげ	ごはん、こむぎこ、 あぶら、ごま、カ レールウ、こめこ うどん	べにしょうが、キャベツ、きゅ うり、にんじん、たまねぎ、ね ぎ	696	22.8	19.7
28	火	ごはん		やきにく いとかんてんのたまごスープ	牛乳、ぶたにく、み そ、ベーコン、たま ご、かんてん	ごはん、あぶら、さ とう、ごま、かたく りこ	にんにく、しょうが、たまねぎ、 にんじん、キャベツ、もやし、 ピーマン、えのき、こまつな、ね ぎ	590	22.8	20.6
29	水	ミルク ロール		とりにくのチーズパンこやき カラフルサラダ あさりのポークビーンズ	牛乳、とりにく、 チーズ、あさり、ぶ たにく、だいず	ミルクロール、パン こ、オリーブゆ、さと う、あぶら、じゃがい も	にんにく、バジル、パセリ、キャ ベツ、きゅうり、ピーマン、しょ うが、たまねぎ、にんじん	620	29.8	23.3
30	木	ゆかり むぎご はん		ほっけのいろづけやき こまつなのんにくいため みそさわにわん	牛乳、ほっけ、ウイ ンナー、ぶたにく、 みそ	むぎごはん、さと う、オリーブゆ、か たくりこ	しそ、にんにく、キャベツ、こま つな、ごぼう、だいこん、たけの こ、にんじん、ほししいたけ、み	593	25.3	17.4

