

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	木	ごはん		こうやどうふとやさいのみそいため ひやしうどんじる デザート(メロンシャーベット)	牛乳、こうやどう ふ、ぶたにく、みそ	ごはん、あぶら、さ とう、かたくりこ、 こめこうどん	キャベツ、たまねぎ、ピーマ ン、にんじん、きゅうり	658	20.7	16.0
2	金	むぎご はん		ハヤシライス かいそうサラダ	牛乳、ぶたにく、か いそうミックス	むぎごはん、あぶ ら、さとう、ごまあ ぶら	にんにく、たまねぎ、にんじ ん、しめじ、ごぼう、きゅう り、だいこん、フロッコリー、 コーン	589	19.8	17.1
5	月	むぎご はん		ぶたキムチどん ごもくスープ なし	牛乳、ぶたにく、と りにく、もめんどう ふ	むぎごはん、あぶ ら、さとう	たまねぎ、キャベツ、たくあ ん、にんじん、えのき、こまつ な、ねぎ、なし	589	24.0	16.3
6	火	ごはん		あかうおのたつたあげ あおのりポテト たまごとし	牛乳、あかうお、と りにく、たまご	ごはん、かたくり こ、あぶら、じゃが いも、くるまふ	しょうが、あおのり、たまね ぎ、にんじん、えのき、たけの こ、こまつな	633	27.3	18.8
7	水	ミルク ロール		オムレツ トマトパスタ コーンチャウダー	牛乳、オムレツ、 ベーコン、とりにく	ミルクロール、スパ ゲッティ、さとう、あ ぶら、じゃがいも、こ めこ	たまねぎ、にんにく、トマト、 にんじん、コーン、パセリ	628	23.2	24.7
8	木	ごはん		まめいりすぶた わかめスープ	牛乳、ぶたにく、だ いず、やきかまぼ こ、わかめ	ごはん、かたくり こ、あぶら、さと う、ごま	しょうが、たけのこ、たまね ぎ、赤ピーマン、だいこん、に んじん、しめじ、もやし、ねぎ	653	22.7	24.4
9	金	ごはん		とりにくのしおこうじやき そくせきづけ じゃがいものピリからに	牛乳、とりにく、こん ぶ、ぶたにく、みそ	ごはん、ごまあぶ ら、じゃがいも、さ とう	きゅうり、キャベツ、にんじ ん、にんにく、しょうが、たま ねぎ	603	23.5	17.4
12	月	ごはん		ハタハタからあげ かぼちゃのそぼろに みそしる ひじきのり	牛乳、ハタハタ、と りにく、あつあげ、 みそ、ひじきつくだ に	ごはん、あぶら、さ とう、かたくりこ	かぼちゃ、たまねぎ、だいこ ん、にんじん、しめじ、チンゲ ンサイ、ねぎ	590	22.0	18.1
13	火	ごはん		えだまめシューマイ きゅうりのしょうゆづけ マーボーどうふ	牛乳、えだまめ シューマイ、ぶたに く、だいず、もめん どうふ	ごはん、さとう、ご まあぶら、ごま、か たくりこ	きゅうり、しょうが、にんに く、たまねぎ、にんじん、たけ のこ、ほししいたけ、ねぎ	647	27.9	21.3
14	水	はいが パンズ		えびカツ いっしょくマヨネーズ キャベツのカレーソテー ミネストローネ	牛乳、エビカツ、 ベーコン	はいがパンズ、あぶ ら、オリーブゆ、マ カロニ、さとう	キャベツ、にんじん、にんに く、セロリー、たまねぎ、トマ ト	645	22.2	28.3
15	木	すしめ し		そぼろちらしすし とうがんのすましじる ヨーグルト	牛乳、とりにく、だ いず、ぶたにく、 ヨーグルト	すしめし、あぶら、 さとう、かたくりこ	しょうが、たけのこ、にんじ ん、たまねぎ、えだまめ、とう がん、ほししいたけ、ねぎ	682	28.4	18.7
16	金	ごはん		うちなーてんぷら たまごトナーのチャンプルー もずくのみそしる	牛乳、ホキ、ツナ、 もめんどうふ、たま ご、もずく、うすあ げ、みそ	ごはん、てんぷら こ、あぶら、さと う、ごまあぶら	にがうり、ほししいたけ、たま ねぎ、えのき、こまつな、ねぎ	591	26.6	19.2
19	月			けいろうのひ						
20	火	ごはん		さけのからあげ やさいのマリネ スープカレー	牛乳、さけ、とりに く	ごはん、こめこ、か たくりこ、あぶら、 さとう、さつまいも	キャベツ、たまねぎ、にんじ ん、ピーマン、セロリー、しめ じ、フロッコリー	636	27.0	18.0
21	水	ミルク ロール		フライドチキン コールスローサラダ まめのスープ	牛乳、とりにく、 ベーコン、ひよこま め	ミルクロール、こむぎ こ、かたくりこ、あぶ ら、さとう、じゃがい も	キャベツ、にんじん、きゅう り、たまねぎ、しめじ	619	24.4	26.1
22	木	ごはん		さばのしおやき きりほしだいこんのきんぴら めったじる	牛乳、さば、ぶたに く、もめんどうふ、 みそ	ごはん、こんにゃ く、あぶら、さと う、ごま、さつまい も	たけのこ、にんじん、ピーマ ン、きりほしだいこん、こまつ な、ねぎ	603	26.1	18.6
23	金			しゅうぶんのひ						
26	月	むぎご はん		ピピンパ かきたまみそしる	牛乳、ぎゅうにく、 とうふ、うすあげ、 みそ、たまご	むぎごはん、あぶ ら、さとう、ごま	にんにく、にんじん、こまつ な、もやし、たまねぎ、ねぎ	608	24.2	19.2
27	火	ごはん		だいずとごさかなのごまからめ さといもとだいこんのうまに	牛乳、だいず、こん ぶ、かたくちいわ し、ぶたにく	ごはん、あぶら、ご ま、さとう、さとい も、こんにゃく	にんじん、えだまめ、だいこ ん、しいたけ、いんげん	599	23.3	18.1
28	水	ミルク ロール		ハンバーグ ラトウイユソース あさりのクリームスープ	牛乳、ハンバーグ、 あさり	ミルクロール、オ リーブゆ、さとう、 じゃがいも、こめこ	なす、ズッキーニ、たまねぎ、 にんにく、にんじん、こまつな	635	26.8	24.0
29	木	むぎご はん		ポークカレー フルフルゼリー	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、バター、カレール ウ、ゼリー	にんにく、しょうが、たまね ぎ、にんじん、りんご、みか ん、パイン、もも	741	18.6	20.3
30	金	ごはん		やきギョーザ あますあえ タンタンめん	牛乳、ひじきギョー ザ、ぶたにく	ごはん、さとう、あ ぶら、ねりごま、 ちゅうかめん	キャベツ、にんじん、きゅうり、 しょうが、にんにく、ほししいた け、もやし、たけのこ、チンゲン	620	21.6	18.1