

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)
								行事食等		
3	月	ごはん		ししゃもフライ きりほしだいこんのいりに けんちんじる	牛乳、ししゃもフライ、 ぶたにく、もめん とうふ	ごはん、あぶら、さ とう、こんにゃく	きりほしだいこん、にんじん、 ほししいたけ、いんげん、だい こん、ごぼう、こまつな	595	21.0	20.0
4	火	むぎご はん		ビーフカレー フルーツとうにゅうゼリー	牛乳、ぎゅうにく、 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、とうにゅうゼリー	にんにく、しょうが、たまね ぎ、にんじん、りんご、みか ん、パイナップル、もも、バナナ	745	19.8	21.3
5	水	こめこ パン		タンドリーチキン コーンサラダ キャロットポタージュ	牛乳、とりにく、 ベーコン	こめこパン、ドレツ シング、じゃがい も、こめこ、バター	しょうが、にんにく、キャ ベツ、赤ピーマン、きゅうり、 コーン、たまねぎ、にんじん	671	28.3	27.1
6	木	ごはん		はるまき ブロッコリーのおかかあえ しょうゆラーメン	牛乳、はるまき、か つおぶし、ぶたに く、なるとまき	ごはん、あぶら、さ とう、こま、ちゅう かめん	ブロッコリー、もやし、にんじ ん、しょうが、にんにく、キャ ベツ、ねぎ	655	20.0	23.0
7	金	ごはん		たまごやき ちくぜんに みそじる	牛乳、たまごやき、 とりにく、あつあ げ、みそ	ごはん、さといも、 こんにゃく、さと う、こまあぶら	ごぼう、にんじん、れんこん、 ほししいたけ、たまねぎ、えの き、キャベツ、ねぎ	592	24.2	17.9
10	月			スポーツのひ						
11	火	ごはん		あじのなんばんづけ ふくじんづけあえ めったじる	牛乳、あじ、ぶたに く、うすあげ、みそ	ごはん、あぶら、さ とう、こまあぶら、 じゃがいも	たまねぎ、にんじん、ねぎ、 キャベツ、きゅうり、ふくじん づけ、ねぎ	597	23.6	18.4
12	水	ミルク コップ		あげパン カラフルソテー ポークビーンズ	牛乳、きなこ、ペ ーコン、ぶたにく、ま めミックス	ミルクコップパン、 さとう、あぶら、 じゃがいも	キャベツ、にんじん、ピーマ ン、たまねぎ、にんにく	592	21.6	24.3
13	木	ごはん		ポークシューマイ もやしナムル マーボーはるさめ	牛乳、シューマイ、 ぶたにく	ごはん、さとう、こ まあぶら、はるさ め、かたくりこ	もやし、にんじん、きゅうり、 にんにく、しょうが、たまね ぎ、ほししいたけ、ねぎ	611	21.0	16.7
14	金	むぎご はん		あきのふきよせごはん かきたまじる デザート	牛乳、とりにく、う すあげ、とうふ、た まご	むぎごはん、さと う、ブルーベリーク レーブ	まいたけ、にんじん、ほししい たけ、えだまめ、たまねぎ、こ まつな	606	22.3	18.7
17	月	ごはん		さつまいもどだいずのごまからめ こやどとうふのたまごとし ぶりかけ	牛乳、だいず、かた くちいわし、とりに く、こやどとうふ、 たまご	ごはん、あぶら、さ つまいも、こま、さ とう、こんにゃく	えだまめ、たまねぎ、にんじ ん、ほししいたけ、いんげん	657	28.3	20.1
18	火	わかめ むぎご はん		さけのしおやき おひたし かすじる みかん	牛乳、わかめ、さ け、うすあげ、ぶた にく、みそ	むぎごはん、さと う、さといも	ほうれんそう、キャベツ、にん じん、たまねぎ、しめじ、ね ぎ、みかん	594	27.7	14.9
19	水	こめこ パン		とりにくのてりやき ごぼうとツナのサラダ パイザンヌスープ	牛乳、とりにく、ツ ナ、ぶたにく	こめこパン、さと う、かたくりこ、マ ヨネーズ	しょうが、ごぼう、にんじん、 きゅうり、コーン、たまねぎ、 だいこん、パセリ	645	29.5	26.8
20	木	ごはん		ホイコーロウ ミニトマト しょうがとねぎのポカポカスープ	牛乳、ぶたにく、 ベーコン	ごはん、あぶら、か たくりこ、こまあぶ ら、じゃがいも	しょうが、にんにく、赤ピーマ ン、キャベツ、ピーマン、ミニ トマト、にんじん、はくさい、 ねぎ	584	21.7	18.9
21	金	バター ライス		きゅうしょくつのにちようびのオムライス よぞらのスターチャウダー 	牛乳、とりにく、た まご、ベーコン	ごはん、バター、あ ぶら、じゃがいも、 マカロニ、こめこ	ピーマン、マッシュルーム、た まねぎ、コーン、パセリ	636	22.6	20.4
24	月			だいきゅう						
25	火	ごはん		あつあげのちゅうかいため もちいりちゅうかスープ りんご	牛乳、あつあげ、み そ、とりにく	ごはん、あぶら、さ とう、かたくりこ、 こまあぶら、もち	にんじん、キャベツ、たまね ぎ、ピーマン、だいこん、チン ゲンサイ、りんご	642	22.7	17.7
26	水	ミルク ロール		ハンバーグきのこソースがけ クリームポテト オニオンスープ	牛乳、ハンバーグ、 ベーコン	ミルクロール、あぶ ら、じゃがいも、パ ター	たまねぎ、しめじ、えのき、パ セリ、にんじん、キャベツ、こ まつな	611	23.9	23.1
27	木	ごはん		とりてん ひじきのいために いもっこじる	牛乳、とりにく、ひ じき、さつまあげ、 ぶたにく	ごはん、こまあぶ ら、こむぎこ、あぶ ら、さとう、こま、 さといも	にんにく、しょうが、にんじ ん、えだまめ、まいたけ、たま ねぎ、だいこん、ねぎ	621	25.2	19.6
28	金	ごはん		さばのみそやき はくさいのごまあえ しおこうじじる チーズ	牛乳、さば、みそ、 ぶたにく、チーズ	ごはん、さとう、こ ま	しょうが、はくさい、きゅう り、にんじん、たまねぎ、もや し、キャベツ、ねぎ	606	26.6	20.2
31	月	むぎご はん		ぎゅうにくどんぶり だいがくいも なめこのあかだしじる	牛乳、ぎゅうにく、 やきかまぼこ、とう ふ、みそ	むぎごはん、あぶら、 こんにゃく、さとう、 さつまいも、かたくり こ、こま	たまねぎ、にんじん、なめこ、 はくさい、こまつな、ねぎ	658	21.9	18.5