

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			
									748	20.7	23.1
1	火	むぎごはん		きのこカレー かきいりフルーツヨーグルト	牛乳、ぶたにく、 チーズ、ヨーグルト	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	にんにく、しょうが、たまね ぎ、にんじん、しめじ、エリン ギ、パイン、もも、かき、ナタ デココ				
2	水	ミルク ロール		オムレツ ミートスパゲッティ やさしいスープ	牛乳、オムレツ、ぶ たにく、レンズマ メ、とりにく	ミルクロール、スパ ゲッティ、あぶら、オ リーブゆ	にんにく、たまねぎ、にんじ ん、だいこん、こまつな、コー ン、ねぎ		745	19.8	21.3
3	木			ぶんかのひ							
4	金	ごはん		やきギョウザ くきわかめのあえもの イカとあつあげのちゅうかに	牛乳、ギョウザ、く きわかめ、ぶたに く、あつあげ、いか	ごはん、さとう、こ まあぶら、あぶら、 かたくりこ	もやし、きゅうり、にんじん、 にんにく、しょうが、たまね ぎ、たけのこ、ほししいたけ、 はくさい		676	26.8	25.3
7	月	ごはん		フクラギのおこしやき ごもくにまめ とんじる	牛乳、ふくらぎ、だ いず、ぶたにく、み そ	ごはん、こんにゃ く、さとう、さつま いも	たけのこ、にんじん、ほししい たけ、いんげん、ごぼう、はく さい、ねぎ		621	25.9	18.8
8	火	ごはん		にくみそどん(肉みそ・やさい) けんちんじる デザート	牛乳、とりにく、み そ、もめんどうふ、 うすあげ	ごはん、あぶら、こ ま、さとう、こまあ ぶら、ぶどうゼリー	たけのこ、たまねぎ、にんじん、 にんにく、しょうが、ねぎ、きゅ うり、キャベツ、だいこん、ごぼ う		613	22.9	18.2
9	水	こめこ パン		やきウインナー ひじきとツナのサラダ あさりのミルクスープ	牛乳、ウインナー、ひ じき、ツナ、とりに く、あさり、しろいん げんまめ	こめこパン、さと う、オリーブゆ、 じゃがいも、こめこ	きゅうり、キャベツ、にんじ ん、たまねぎ、しめじ、パセリ		633	29.9	22.5
10	木	ごはん		ちくわのゴマころもあげ あおなとたまごのソテー とりにくとこんさいのうまに	牛乳、ちくわ、たま ご、とりにく、こん ぶ	ごはん、こむぎこ、 こま、あぶら、さと う、さといも、こん にゃく	キャベツ、こまつな、しょう が、だいこん、にんじん、れん こん		591	22.6	15.7
11	金	ごはん		ユーリンチー 3しょくあえ しおラーメン	牛乳、とりにく、ぶ たにく	ごはん、かたくり こ、あぶら、さと う、こまあぶら、 ちゅうかめん	ねぎ、しょうが、にんにく、きり ほしだいこん、きゅうり、にんじ ん、キャベツ、もやし、チンゲン サイ、ねぎ		658	23.8	21.6
14	月	バター ライス (むぎ)		ぎゅうにくとしらすのチャーハン かぶとはくさいのスープ ヨーグルト	牛乳、ぎゅうにく、 ちりめんじゃこ、 ベーコン、ヨーグル ト	むぎごはん、バ ター、あぶら	にんにく、たまねぎ、にんじ ん、コーン、ねぎ、かぶ、はく さい		606	22.4	17.3
15	火	ごはん		とんかつソースがけ ブロッコリーサラダ じゃがいもとなめこのみそしる	牛乳、ぶたにく、う すあげ、みそ	ごはん、こむぎこ、 パンこ、あぶら、さ とう、じゃがいも	ブロッコリー、にんじん、キャ ベツ、たまねぎ、なめこ、こま つな、ねぎ		651	23.8	23.0
16	水	ミルク ロール		チキンスライスやき れんこんとちくわのサラダ かぼちゃのシチュー	牛乳、とりにく、ち くわ、ベーコン	ミルクロール、さと う、ドレッシング、 あぶら、こむぎこ	にんにく、しょうが、にんじ ん、れんこん、きゅうり、たま ねぎ、かぼちゃ		664	26.3	28.0
17	木	ごはん		だいすとごさかなのごまからめ ぶただいこん	牛乳、だいず、かた くちいわし、ぶたに く	ごはん、かたくり こ、あぶら、さと う、さといも	ごぼう、にんじん、えだまめ、 だいこん、いんげん		613	23.5	17.8
18	金	ごはん		さわらのねぎみそやき ほうれんそうのいそあえ まいたけのたまごとし	牛乳、サゴシさわら、 みそ、のり、とりに く、こうやどうふ、た まご	ごはん、さとう、こ まあぶら、いとこん にゃく、かたくりこ	ねぎ、キャベツ、ほうれんそ う、にんじん、たまねぎ、まい たけ、ねぎ		613	30.6	18.8
21	月	ごはん		めぎすのからあげ はくさいサラダ かやくうどん	牛乳、メギス、うす あげ	ごはん、あぶら、さ とう、こめうどん	はくさい、きゅうり、にんじ ん、コーン、ほししいたけ、ご ぼう、ほうれんそう、ねぎ		622	22.3	15.1
22	火	さくら むぎご はん		たきこみごはん ぶたにくとやさしいいためもの さつまじる	牛乳、うすあげ、ぶ たにく、とりにく、 さつまあげ、みそ	むぎごはん、さと う、あぶら、かたく りこ、さつまいも	にんじん、しめじ、たけのこ、 えだまめ、しょうが、キャベ ツ、たまねぎ、だいこん、ねぎ		593	22.5	15.8
23	水			きんろうかんしゃのひ							
24	木	ごはん		さばのみそに わかめのすのもの かきたまじる みかん	牛乳、さば、みそ、 わかめ、とうふ、た まご	ごはん、さとう、こ ま、かたくりこ	きゅうり、キャベツ、にんじ ん、たまねぎ、こまつな、ね ぎ、みかん		630	25.1	19.5
25	金	ごはん		ハンバーグケチャップソース ブロッコリーソテー ポトフ	牛乳、ハンバーグ、 とりにく	ごはん、さとう、あ ぶら、じゃがいも	ブロッコリー、キャベツ、しめ じ、たまねぎ、にんじん、だい こん、セロリー、いんげん		629	25.0	18.3
28	月	ごはん		ほっけのからあげ あますあえ おでん	牛乳、ほっけ、あつ あげ、ちくわ、こん ぶ	ごはん、かたくりこ、 こめこ、あぶら、さと う、こんにゃく、さと いも	しょうが、キャベツ、きゅう り、にんじん、だいこん		618	24.2	19.6
29	火	ゆかり ごはん		チャプチェ とりだんごスープ りんご	牛乳、ぶたにく、と りだんご	ごはん、あぶら、はる さめ、さとう、こまあ ぶら	しょうが、にんにく、たけのこ、ほ ししいたけ、たまねぎ、にんじん、 ピーマン、はくさいキムチ、もや し、チンゲンサイ、りんご		590	19.9	16.4
30	水	はいが パンズ		さけのマスタードやき かぶのゆずふうみサラダ キャロットポターージュ	牛乳、さけ、ベーコ ン	はいがりパンズ、さと う、あぶら、じゃが いも、バター、こめ	にんにく、キャベツ、かぶ、にん じん、たまねぎ、パセリ		622	27.9	23.2