

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)	行事食等	
1	木	ごはん		ポークシューマイ わかめのちゅうかあえ みそラーメン	牛乳、シューマイ、 くきわかめ、ぶたにく、 みそ	ごはん、さとう、こ まあぶら、ちゅうか めん、あぶら	きゅうり、もやし、にんじん、 キャベツ、にんにく、しょう が、ねぎ、コーン、チンゲンサイ	617	21.0	18.0		
2	金	ごはん		ぶたにくのくわやき さつまいもサラダ とうにゅうみそしる	牛乳、ぶたにく、と りにく、とうにゅう、 みそ	ごはん、ごま、さと う、かたくりこ、さ つまいも、マヨネー ズ	しょうが、にんじん、きゅう り、たまねぎ、だいこん、しめ じ、ごまつな	665	24.7	23.4		
5	月	むぎご はん		ビーフストロガノフ フルーツくすたま	牛乳、ぎゅうにく	むぎごはん、あぶ ら、じゃがいも、こ むぎこ、バター、さ とう、くすたま	にんにく、たまねぎ、にんじ ん、セロリー、しめじ、みか ん、パイナップル、もも	729	20.5	18.9		
6	火	ごはん		ハンバーグのおろしソースがけ はくさいとみずなのうめしそあえ とうふとなめこのみそしる	牛乳、ハンバーグ、 もめんどうふ、さつ まあげ、みそ	ごはん、さとう、か たくりこ	だいこん、ねぎ、はくさい、 きゅうり、みずな、たまねぎ、 にんじん、なめこ	591	23.6	17.8		
7	水	ミルク ロール		プレーンオムレツ クリームスパゲッティ だいこんとれんこんのスープ	牛乳、オムレツ、 ベーコン、とりにく	ミルクロール、あぶ ら、こめこ、バ ター、スパゲッティ	たまねぎ、にんじん、ほうれん そう、だいこん、えのき、キャ ベツ、パセリ	625	26.3	22.7		
8	木	なめし		だいすどごぼうのごまからめ みそおでん みかん	牛乳、だいす、かた くちいわし、ぶたに く、さつまあげ、あ つあげ、みそ	ごはん、かたくり こ、あぶら、ごま、 さとう、さといも、 こんにゃく	ごぼう、にんじん、だいこん、 みかん	698	25.9	22.5		
9	金	ごはん		ぶりのあげからめ いそかあえ きりたんぼじる	牛乳、ぶり、のり、 とりにく	ごはん、かたくり こ、あぶら、さと う、ごま	しょうが、ごまつな、はくさ い、たまねぎ、ごぼう、にんじ ん、しめじ、ねぎ	657	25.0	21.1		
12	月	ごはん		めぎすのからあげ ナムル あさりいり はっぼうさい	牛乳、メギス、あさ り、ぶたにく	ごはん、あぶら、さ とう、ごま、かた くりこ	もやし、きゅうり、にんじん、 しょうが、たまねぎ、ほししい たけ、たけのこ、はくさい、チ ンゲンサイ	590	25.7	18.9		
13	火	むぎご はん		おやこどん ごまつなのしらあえ なめことさといものみそしる	牛乳、とりにく、た まご、うすあげ、ぶ たにく、みそ	むぎごはん、さと う、かたくりこ、こ ま、さといも	たまねぎ、にんじん、みつば、 ごまつな、はくさい、たまね ぎ、だいこん、なめこ、ねぎ	609	26.5	18.1		
14	水	ミルク コップ		ガリックトースト チョコクリーム ツナサラダ ポークビーンズ	牛乳、ツナ、ぶたに く、だいす	ミルクコップパン、 バター、チョコク リーム、さとう、 じゃがいも	にんにく、バジル、コーン、に んじん、プロッコリー、しょう が、たまねぎ	652	24.5	24.8		
15	木	ごはん		やきとりのたれからめ かぶのあますづけ ごまつなごまじる カップヤクルト	牛乳、とりにく、も めんどうふ、みそ	ごはん、さとう、か たくりこ、ごま、 カップでヤクルト	かぶ、きゅうり、にんじん、た まねぎ、えのき、ごまつな、ね ぎ	655	24.0	22.2		
16	金	ごはん		いろどりかきあげ ごぼうのきんぴら いなりうどん ひじきのり	牛乳、ぎゅうにく、 とりにく、うすあ げ、ひじきのり	ごはん、かきあげ、 あぶら、こんにゃ く、さとう、うどん	ごぼう、にんじん、いんげん、 たまねぎ、ほししいたけ、ねぎ	717	23.9	20.3		
19	月	むぎご はん		チキンカツカレー キャベツのレモンサラダ	牛乳、ぶたにく、 チーズ、チキンカ ツ、くきわかめ	むぎごはん、じゃが いも、こむぎこ、バ ター、カレールウ、 あぶら、さとう	しょうが、にんにく、たまね ぎ、にんじん、キャベツ、きゅ うり、レモンかじゅう	781	25.3	27.7		
20	火	ごはん		さばのゆずソースがけ れんこんきんぴら じゃがいもとかぼちゃのそぼろに	牛乳、さば、さつま あげ、ぶたにく	ごはん、さとう、か たくりこ、あぶら、 ごま、じゃがいも	しょうが、ゆずかじゅう、れん こん、にんじん、いんげん、た まねぎ、かぼちゃ	671	26.7	19.5		
21	水	バター ロール		フライドチキン やさいソテー あさりのミルクスープ	牛乳、とりにく、あ さり、ベーコン	バターロール、こむ ぎこ、かたくりこ、 あぶら	キャベツ、にんじん、しめじ、 ごまつな、たまねぎ、だいこ ん、プロッコリー	663	28.1	29.0		
22	木	ターメ リック ライス		いかのパエリアふう だいこんのサラダ コンソメジュリアン いちごケーキ	牛乳、ベーコン、イ カ、とりにく	ごはん、バター、オ リーブオイル、さと う、いちごケーキ	にんにく、たまねぎ、マッシュ ルーム、だいこん、きゅうり、 コーン、にんじん、えのき、 キャベツ	624	21.5	20.9		
23	金			2 が っ き し ゅ う ぎ ょ う し き								