

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		やきにくいため はるさめとわかめのスープ チーズ	牛乳、ぶたにく、 ベーコン、わかめ、 チーズ	ごはん、あぶら、さ とう、かたくりこ、 はるさめ	にんにく、しょうが、にんじ ん、たまねぎ、キャベツ、りん ご、ピーマン、たけのこ、もや し、ねぎ	592	23.6	20.3	
2	金	ごはん		みそカツ はりはりづけ けんちんじる	牛乳、ぶたにく、赤 みそ、みそ、もめん どうふ、うすあげ	ごはん、こんぶら こ、パンこ、あぶ ら、さとう、かたく りこ、ごま、ごまあ ぶら	小松菜、きりぼし大根、にんじ ん、たまねぎ、ごぼう、にんじ ん、ねぎ、	665	25.3	25.9	
5	月	ごはん		すどり えびだんごスープ	牛乳、とりにく、え び	ごはん、かたくり こ、あぶら、さつま いも、さとう	しょうが、にんじん、ほししい たけ、たまねぎ、ピーマン、 キャベツ、もやし、チンゲンサイ	662	22.0	25.3	
6	火	ごはん		さばのネギみそやき ぎゅうにくとだいずのコロコロに さわにわん	牛乳、さば、みそ、 ぎゅうにく、だい ず、ぶたにく	ごはん、さとう、 じゃがいも	しょうが、ねぎ、にんじん、さ やいんげん、ごぼう、たけの こ、だいこん、たまねぎ	604	28.2	21.1	
7	水	ミルク ロール		ツナとマカロニのグラタン ブロッコリーサラダ レタスのスープ	牛乳、ツナ、チー ズ、ベーコン	ミルクロール、マカ ロニ、あぶら、パ ター、こめこ	たまねぎ、しめじ、パセリ、フ ロッコリー、にんじん、キャベ ツ、えのき、レタス	590	24.1	24.7	
8	木	むぎご はん		ひじきそばとどん かぼちゃのとうにゅうみそしる れいとうみかん	牛乳、ぶたひきに く、ひじき、こうや どうふ、かまぼこ、 とうにゅう、みそ	むぎごはん、あぶ ら、さとう	しょうが、にんじん、たまね ぎ、えだまめ、かぼちゃ、えの き、こまつな、みかん	609	24.4	18.0	
9	金	ごはん		はるまき もやしナムル ぶたにくととうふのちゅうかに	牛乳、はるまき、ぶ たにく、もめんどう ふ	ごはん、あぶら、さ とう、ごまあぶら、 じゃがいも、かたく りこ	もやし、にんじん、きゅうり、 たまねぎ、ほししいたけ、にら	662	20.9	25.5	
12	月	ごはん		ぶたにくとアスパラのみそいため けんちんじる デザート	牛乳、ぶたにく、み そ、もめんどうふ、 うすあげ	ごはん、あぶら、さ とう、かたくりこ、さ といも、ごまあぶら、ご ま、ブルーベリーゼ リー	にんにく、たまねぎ、にんじ ん、キャベツ、アスパラガス、 ごぼう、だいこん、ねぎ	631	24.4	20.8	
13	火	ごはん		だいずとこんぶのごまからめ うすらたまごとあつあげのカレーそば	牛乳、だいず、こん ぶ、ぶたひきにく、 あつあげ、うすらた まご	ごはん、かたくり こ、あぶら、ごま、 さとう、みずあめ、 カレールー	にんじん、ごぼう、えだまめ、 だいこん、こまつな	696	29.5	28.1	
14	水	こめこ パン		さけのマスタードやき わかめのレモンサラダ あさり入りミネストローネ ヨーグルト	牛乳、さけ、わか め、ベーコン、あさ り、だいず、ヨーグ ルト	こめこパン、さと う、オリーブゆ、 じゃがいも	にんにく、キャベツ、きゅう り、にんじん、レモン、セロ リー、たまねぎ、トマト	621	33.5	19.3	
15	木	ゆかり むぎご はん		とびうおのマリネ ミニトマト ぎゅうにくのすきに	牛乳、とびうお、 ぎゅうにく、やきど うふ、	むぎごはん、あぶ ら、さとう、じゃが いも	しそ、にんじん、たまねぎ、 ピーマン、ミニトマト、しいた け、ねぎ	623	22.6	19.0	
16	金	ごはん		とりにくのてりやき ブロッコリーソテー みそラーメン	牛乳、とりにく、ぶ たにく、みそ	ごはん、さとう、か たくりこ、あぶら、 ちゅうかめん、ごま あぶら	しょうが、ブロッコリー、たま ねぎ、コーン、キャベツ、にん じん、もやし、チンゲンサイ、 にんにく、ねぎ	612	26.4	19.4	
19	月	ごはん		チキンなんばん タルタルソース きりぼしだいこんのいために ざぶじる	牛乳、とりにく、さ つまあげ、あつあげ	ごはん、てんぷら こ、あぶら、さと う、タルタルソ ース、さといも	きりぼしだいこん、にんじん、 ごぼう、ほししいたけ、かほ ちゃ、ねぎ	677	26.2	24.7	
20	火	わかめ むぎご はん		やきホッケのいろづけ じゃがきんぴら みそしる	牛乳、ほっけ、ペ ーコン、きぬどうふ、 うすあげ、みそ	わかめごはん、さと う、みずあめ、かたく りこ、あぶら、じゃが いも、ごま、ごまあ ぶら	にんじん、たまねぎ、さやいん げん、えのき、こまつな	598	26.9	17.7	
21	水	ピタパ ン		ハムステーキ アスパラのチリビーンズ キャベツのクリームスープ プリン	牛乳、ソーセージ、 しろいんげんまめ、 とりにく、なまク リーム	ピタパン、あぶら、 こめこ、バター、プ リン	たまねぎ、にんにく、にんじ ん、アスパラガス、エリンギ、 キャベツ、パセリ	590	26.3	23.7	
22	木	ごはん		きびなごフライ たくあんあえ にくうどん	牛乳、きびなごフ ライ、ぎゅうにく、か まぼこ	ごはん、あぶら、ご ま、こめこうどん、 さとう	キャベツ、きゅうり、たくあん づけ、にんじん、たまねぎ、ね ぎ	642	23.1	17.6	
23	金	むぎご はん		ファイバードライカレー フルーツウファ	牛乳、ぶたひきに く、レンズまめ	むぎごはん、あぶ ら、さとう、カレー ルー、とうにゅうデ ザート	しょうが、にんにく、たまね ぎ、にんじん、ごぼう、エリン ギ、トマト、りんご、パイン、 みかん、もも、バナナ	699	22.7	18.0	
26	月	ごはん		ハンバーグ ケチャップソース ゆかりあえ さつまじる	牛乳、ハンバーグ、 とりにく、みそ	ごはん、さとう、さ つまいも	キャベツ、きゅうり、にんじ ん、しそ、たまねぎ、しめじ、 ねぎ	603	24.4	17.4	
27	火	ごはん		ぶりフライ おひたし にくじゃが	牛乳、ぶりフライ、 ぶたにく	ごはん、あぶら、さ とう、じゃがいも	こまつな、もやし、にんじん、 たまねぎ、えだまめ	636	24.5	20.7	
28	水	こめこ パン		オムレツ コーンサラダ 4しゅまめのスープ	牛乳、オムレツ、フ ランクフルト	こめこパン、ドレ ッシング、じゃがい も、4しゅまめ	コーン、キャベツ、にんじん、 きゅうり、たまねぎ、セロ リー、しめじ	608	27.3	24.0	
29	木	むぎご はん		イカ入りちゅうかどんぶり トックスープ	牛乳、ぶたにく、い か、とりにく	むぎごはん、あぶ ら、さとう、かたく りこ、ごまあぶら	しょうが、たまねぎ、きくら げ、にんじん、たけのこ、キャ ベツ、チンゲンサイ、もやし、 えのき、ねぎ	590	25.8	15.1	
30	金	ごはん		ちくわいそばあげ とりごぼういため とうふのすましじる	牛乳、ちくわ、あ おのり、とりにく、き ぬどうふ	ごはん、てんぷら こ、あぶら、さと う、ごま、ごまあ ぶら	ごぼう、にんじん、さやいんげ ん、だいこん、ほししいたけ、 たけのこ、ねぎ	600	23.5	18.7	