

| 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 | 金 | むぎめし | | カレーライス フルーツふるふる | 牛乳、ぶたにく、 チーズ | むぎごはん、あぶ ら、じゃがいも、カ レールー、ダイゼ リ、さとう | にんにく、しょうが、たまね ぎ、にんじん、パイン、みか ん、もも、バナナ | 691 | 19.3 | 16.8 |
| 4 | 月 | ごはん | | とりにくのてりやき ブロッコリーソテー コーンのちゅうかスープ | 牛乳、とりにく、 ベーコン、きぬどう ふ | ごはん、さとう、か たくりこ、ごま、あ ぶら | にんにく、しょうが、ブロッコ リー、キャベツ、しめじ、にん じん、たまねぎ、コーン、ねぎ | 585 | 24.7 | 21.3 |
| 5 | 火 | すしめし | | れんこんとりそぼろ さわにわん | 牛乳、とりひきに く、ぶたにく | すしめし、あぶら、 さとう | しょうが、れんこん、えだま め、ごぼう、ほししいたけ、に んじん、たまねぎ、たけのこ、 だいこん | 609 | 24.9 | 19.4 |
| 6 | 水 | こめこ パン | | ぶたにくのチリソースいため ポテトスープ なし(フルーツ) | 牛乳、ぶたにく、と りにく | こめこパン、あぶ ら、さとう、かたくり こ、じゃがいも | たまねぎ、にんじん、ピーマ ン、セロリー、なし | 599 | 30.7 | 20.9 |
| 7 | 木 | ごはん | | あかうおのごうみソース くきわかめのきんぴら くだくさんみそしる | 牛乳、あかうお、く きわかめ、とりに く、みそ | ごはん、かたくりこ、 こめこ、あぶら、さと う、ごまあぶら、ご ま、じゃがいも | ねぎ、ごぼう、にんじん、だい こん、えのき、ねぎ | 585 | 24.1 | 17.2 |
| 8 | 金 | ごはん | | えだまめシューマイ ナムル とうがんとぶたにくのうまに | 牛乳、ぶたにく、あ つあげ | ごはん、さとう、ご まあぶら | もやし、にんじん、きゅうり、 とうがん、しいたけ、たけの こ、こまつな | 593 | 24.6 | 20.7 |
| 11 | 月 | ごはん | | きびなごのサクサクあげ きゅうりのピリからづけ さつまじる | 牛乳、きびなごフ ライ、とりにく、みそ | ごはん、あぶら、さ とう、ごまあぶら、 さつまいも | きゅうり、キャベツ、にんじ ん、しょうが、ごぼう、たまね ぎ、ねぎ | 590 | 21.7 | 17.3 |
| 12 | 火 | ごはん | | フクラギのみそやき おひたし けんちんじる チーズ | 牛乳、ふくらぎ、白 みそ、みそ、もめん どうふ、うすあげ、 チーズ | ごはん、さとう、ご まあぶら | しょうが、こまつな、にんじ ん、キャベツ、だいこん、ごぼ う、ねぎ | 591 | 26.6 | 22.5 |
| 13 | 水 | ミルク ロール | | フライドチキン ツナソテー かぼちゃのこめこポターージュ | 牛乳、とりにく、ツ ナ、ベーコン、生ク リーム | ミルクロール、こめ こ、かたくりこ、あ ぶら、かぼちゃ、パ ター | にんにく、キャベツ、こまつ な、にんじん、かぼちゃ、たま ねぎ、パセリ | 669 | 27.3 | 29.6 |
| 14 | 木 | ごはん | | ぶたにくのくわやき たくあんあえ みそしる | 牛乳、ぶたにく、あ つあげ、みそ | ごはん、さとう、か たくりこ、ごま、 じゃがいも | しょうが、キャベツ、きゅう り、たくあんづけ、たまねぎ、 にんじん、ねぎ | 591 | 24.2 | 20.6 |
| 15 | 金 | むぎめし | | ビビンバ さかなだんごとわかめスープ | 牛乳、ぶたにく、さ かなととうにゅうの だんご、わかめ | むぎごはん、あぶ ら、さとう、ごまあ ぶら | にんにく、きりほしだいこん、 にんじん、こまつな、もやし、 たまねぎ、しめじ、ねぎ | 601 | 22.0 | 18.5 |
| 18 | 月 | | | けいろうのひ | | | | | | |
| 19 | 火 | ごはん | | マグロカツ いためなます ごまじる | 牛乳、マグロカツ、う すあげ、ぶたにく、み そ | ごはん、あぶら、さ とう、さつまいも、 ごま | だいこん、にんじん、ほししい たけ、たまねぎ、ごぼう、ねぎ | 635 | 21.6 | 21.8 |
| 20 | 水 | こめこ パン | | オムレツ なすのスパゲッティ やさいスープ | 牛乳、オムレツ、 ベーコン、とりにく | こめこパン、スパゲッ ティ、オリーブゆ、さ とう、あぶら、じゃが いも | にんにく、セロリー、たまね ぎ、なす、トマト、にんじん、 パセリ、こまつな | 617 | 26.7 | 22.4 |
| 21 | 木 | ターメ リック ライス | | キーマカレー カチュンバルふうサラダ ヨーグルト | 牛乳、ぶたひきに く、きゅうひきに く、チーズ、ひよこ まめ、ヨーグルト | ごはん、バター、あ ぶら、カレールー、 オリーブゆ | にんにく、しょうが、たまね ぎ、セロリー、にんじん、トマ ト、きゅうり、レモン | 682 | 25.4 | 21.9 |
| 22 | 金 | ごはん | | あげギョーザ かいそうサラダ マーボーどうふ | 牛乳、にくギョー ザ、かいそう、ぶた ひきにく、もめんど うふ | ごはん、あぶら、ご まあぶら、さとう、 かたくりこ | キャベツ、きゅうり、コーン、に んにく、しょうが、たまねぎ、に んじん、たけのこ、ほししいた け、ねぎ | 657 | 24.8 | 25.0 |
| 25 | 月 | ごはん | | あまからチキン きりほしだいこんのいために ちゃんぽんめん | 牛乳、とりにく、さ つまあげ、ぶたに く、なるとまき | ごはん、さとう、あ ぶら、チャンポンめ ん、かたくりこ | しょうが、にんにく、きりほし だいこん、にんじん、たまね ぎ、もやし、キャベツ、ねぎ | 600 | 27.7 | 15.2 |
| 26 | 火 | ごはん | | だいずとごさかなのごまからめ じゃがいものカレーに | 牛乳、だいず、こん ぶ、かたくちいわ し、ぶたにく | ごはん、かたくり こ、あぶら、ごま、 さとう、じゃがいも | にんじん、えだまめ、たまね ぎ、さやいんげん | 595 | 23.8 | 18.0 |
| 27 | 水 | はいが パンズ | | てりやきハンバーグ やさいソテー ポトフ | 牛乳、ハンバーグ、 ぶたにく | はいがパン、さと う、かたくりこ、あ ぶら、じゃがいも | しょうが、キャベツ、こまつ な、しめじ、だいこん、にんじ ん、ブロッコリー、たまねぎ | 597 | 27.1 | 21.7 |
| 28 | 木 | ごはん | | あじのフライ こぶあえ おつきみじる | 牛乳、あじ、こん ぶ、とりにく | ごはん、こむぎこ、 パンこ、あぶら、ご ま、おじゃがもち ボール | キャベツ、にんじん、だいこ ん、えのき、ねぎ | 599 | 24.3 | 16.8 |
| 29 | 金 | むぎご はん | | あさりとうすらのちゅうかどん エビだんごスープ | 牛乳、ぶたにく、あ さり、うすらたま ご、えび | むぎごはん、あぶ ら、かたくりこ、ご まあぶら、はるさめ | しょうが、たまねぎ、にんじ ん、たけのこ、ほししいたけ、 はくさい、たまねぎ、チンゲン サイ | 635 | 25.2 | 21.2 |