

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