

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)
だいきゅう								0	0.0
2	月							610	21.4
3	火	ごはん		ぶたにくのオイスターいため かぼちゃのみそしる ブルーベリータルト	牛乳、ぶたにく、みそ	ごはん、あぶら、さとう、かたくりこ、ブルーベリータルト	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、こまつな、かぼちゃ、えのき、ねぎ	18.3	
4	水	こめこパン		さわらのガーリックマヨネーズやき ハムサラダ やさいスープ	牛乳、さわら、ハム、とりにく	こめこパン、マヨネーズ、さとう、オリーブゆ	たまねぎ、にんにく、パセリ、キャベツ、ブロッコリー、にんじん、えのき、だいこん、こまつな	595	31.6
5	木	ごはん		大豆と小魚のごまからめ ちゃんこうどん ふりかけ	牛乳、だいず、かたくちいわし、ぶたにく、うすあげ、わかめ	ごはん、かたくりこ、さつまいも、あぶら、こま、さとう、水あめ、うどん	えだまめ、にんじん、はくさい、ねぎ、ふりかけ	631	23.9
6	金	ごはん		メンチカツ ゆかりあえ じゃがいものピリからに	牛乳、メンチカツ、ぶたにく、みそ	ごはん、あぶら、さとう、こまあぶら、じゃがいも	もやし、きゅうり、にんじん、しそ、にんにく、しょうが、たまねぎ	640	19.7
スポーツのひ								0	0.0
9	月							599	23.6
10	火	ごはん		とりにくのかからあげ しおこんぶあえ にらのちゅうかスープ	牛乳、とりにく、こんぶ、ぶたにく、とうふ	ごはん、かたくりこ、こむぎこ、あぶら、こま、こまあぶら	にんにく、しょうが、キャベツ、きゅうり、にんじん、たまねぎ、にら	23.2	
11	水	ミルクロール		さけのマリネ オートムシチュー	牛乳、さけ、とりにく、なまクリーム	ミルクロール、こめこ、かたくりこ、あぶら、さとう、さつまいも、バター	たまねぎ、にんじん、ピーマン、しめじ、ブロッコリー	640	29.7
12	木	むぎごはん		おやこどん はくさいのおひたし しらたまじる	牛乳、とりにく、やきかまぼこ、たまご	むぎごはん、さとう、かたくりこ、もち	たまねぎ、みつば、はくさい、きゅうり、にんじん、だいこん、ほうれんそう、ねぎ	589	26.1
13	金	ごはん		とりにくのみそいため けんちんじる ヨーグルト	牛乳、とりにく、みそ、もめんどうふ、うすあげ、ヨーグルト	ごはん、あぶら、さとう、かたくりこ、こまあぶら	たまねぎ、キャベツ、だいこん、ごぼう、にんじん、ねぎ	591	28.9
16	月	ごはん		だしまきたまご ひじきのために なまあげのカレーそぼろ	牛乳、たまご、ひじき、さつまあげ、とりひじきに、なまあげ	ごはん、あぶら、さとう、カレールー	にんじん、しょうが、たまねぎ、だいこん、チンゲンサイ	633	27.1
17	火	ごはん		ぶりのてりやき ほうれんそうのいそかあえ とんじる	牛乳、ぶり、やきのり、ぶたにく、うすあげ、みそ	ごはん、さとう、かたくりこ、さとう、じゃがいも	しょうが、ほうれんそう、はくさい、にんじん、ごぼう、ねぎ	593	27.8
18	水	ミルクコッペパン		あげパン ツナサラダ ミートボールスープ	牛乳、きなこ、ツナ、にくだんご	ミルクコッペパン、さとう、あぶら、オリーブゆ	キャベツ、ブロッコリー、にんじん、だいこん、たまねぎ、しめじ、さやいんげん	591	23.9
19	木	むぎごはん		カレーライス フルーツカクテル	牛乳、きゅうりにく、チーズ	むぎごはん、あぶら、じゃがいも、カレールー、ゼリー、さとう	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、みかん、パイナップル、もも、バナナ	697	19.2
20	金	ごはん		ヤンニョムポーク もやしいため はるさめスープ	牛乳、ぶたにく、とりにく、きぬどうふ	ごはん、かたくりこ、こめこ、あぶら、さとう、こまあぶら、こま、はるさめ	しょうが、にんにく、もやし、にら、にんじん、たけのこ、ねぎ	648	25.2
23	月	さくらむぎごはん		こぎつねどん だいがくいも なめこととうふのみそしる	牛乳、うすあげ、とりひじきに、きぬどうふ、みそ	むぎごはん、あぶら、さとう、さつまいも、水あめ、かたくりこ、こま	にんじん、えだまめ、なめこ、たまねぎ、こまつな、ねぎ	597	19.1
24	火	ごはん		はるまき くきわかめのちゅうかあえ みそラーメン	牛乳、はるまき、ぶたにく、みそ	ごはん、あぶら、さとう、こまあぶら、ちゅうかめん、こまあぶら	もやし、にんじん、きゅうり、たけのこ、キャベツ、コーン、にんにく、しょうが、ねぎ	675	20.7
25	水	ミルクロール		ハンバーグきのこソースかけ キャベツソテー クラムチャウダー	牛乳、ハンバーグ、あさり、ベーコン、なまクリーム	ミルクロール、あぶら、さとう、かたくりこ、じゃがいも、バター、こめこ	たまねぎ、しめじ、えのき、キャベツ、にんじん、ピーマン	635	27.1
26	木	ごはん		さばのしおやき たくあんあえ にくじゃが	牛乳、さば、ぶたにく	ごはん、こま、さとう、じゃがいも	はくさい、きゅうり、たくあんづけ、しょうが、にんじん、たまねぎ、さやいんげん	593	26.5
27	金	ごはん		ぶたにくのレモンジンジャーいため とりしおこうじじる りんご	牛乳、ぶたにく、とりにく、もめんどうふ	ごはん、あぶら、さとう、かたくりこ、さといも	しょうが、たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、レモン、もやし、ねぎ、りんご	585	25.4
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、こまあぶら、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
30	月	ごはん		ししゃもフライ ブロッコリーのごまあえ こうやどうふのたまごとじ	牛乳、こもちししゃもフライ、とりにく、こうやどうふ、たまご	ごはん、あぶら、こま、さとう、かたくりこ	ブロッコリー、にんじん、キャベツ、たまねぎ、干しいたけ、こまつな	624	28
31	火	さくらむぎめ		きのこごはん カラフルみそきんぴら いものこいる	牛乳、ぶたにく、だいず、みそ、あつあげ	むぎごはん、さとう、あぶら、さといも	にんじん、たけのこ、まいたけ、しめじ、えのき、ごぼう、ピーマン、はくさい、ねぎ	588	23.5