

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	水	バターロール		とりにくのママレードソース れんこんマヨサラダ コンソメスープ	牛乳、とりにく、 ベーコン	バターロール、マ- ドジャム、かたくり こ、マヨネーズ、あ ぶら	れんこん、にんじん、きゅう り、たまねぎ、キャベツ、しめ じ、ほうれんそう	594	23.8	27.4
2	木	ごはん		あかうおのたつたあげ こまつなごますあえ ぶただいこん	牛乳、あかうお、ぶ たにく	ごはん、ごむぎこ、 かたくりこ、あぶ ら、さとう、ごま、 さといも	しょうが、にんじん、こまつ な、キャベツ、だいこん、さや いんげん	603	24.9	19.6
3	金			ぶんかのひ						
6	月	ごはん		ぶたにくとはるさめのカラフルいため ごもくやさしい ふりかけ	牛乳、ぶたにく、こ うやどうふ、あつあ げ、	ごはん、あぶら、さ とう、ごまあぶら、 はるさめ	しょうが、にんにく、たまね ぎ、赤ピーマン、ピーマン、に んじん、だいこん、ごぼう、ね ぎ	609	22.5	20.2
7	火	ごはん		あげだいずとじゃがいものいそあえ うずらたまごいり はっぼうさい	牛乳、だいず、あお のり、いか、ぶたに く、うずらたまご	ごはん、かたくりこ、 じゃがいも、あぶら	えだまめ、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	622	25.0	21.9
8	水	はいが パンズ		とりにくのてりやき やさしいソテー ミネストローネ スライスチーズ	牛乳、とりにく、 チーズ、ウインナー	はいがパン、さと う、かたくりこ、あ ぶら、オリーブゆ、 マカロニ	しょうが、たまねぎ、しめじ、 こまつな、にんにく、にんじ ん、キャベツ、トマト	615	27.6	26.6
9	木	ごはん		イカメンチカツ くきわかめのきんぴら とうにゅうみそしる	牛乳、イカメンチカツ、 ベーコン、くきわかめ、 とりにく、うすあげ、と うにゅう、みそ	ごはん、あぶら、さ とう、ごまあぶら、 さつまいも	にんじん、たけのこ、だいこ ん、はくさい、ねぎ	605	19.9	19.6
10	金	むぎめ し		カレーライス フルーツヨーグルト	牛乳、ぶたにく、 チーズ、ヨーグルト	むぎごはん、あぶ ら、じゃがいも、こ むぎこ、バター、 カレールー	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	729	20.6	22.4
13	月	ごはん		フクラギのしおこうじやき そくせきづけ にくうどん	牛乳、ふくらぎ、こ んぶ、きゅうにく、 うすあげ	ごはん、こめこうど ん、さとう	キャベツ、きゅうり、にんじ ん、ほししいたけ、たまねぎ、 ねぎ	680	29.1	22.6
14	火	ごはん		ぶたにくとれんこんのくろずいため あさりとトックのスープ	牛乳、ぶたにく、あ さり	ごはん、あぶら、こ めこ、かたくりこ、 さとう、ごまあぶら	れんこん、しょうが、たまね ぎ、にんじん、たけのこ、ピー マン、もやし	627	23.1	20.2
15	水	こめこ パン		ハンバーグたまねぎソース キャベツとコーンのソテー にんじんポターージュ	牛乳、ハンバーグ、 ベーコン、なまク リーム、	こめこパン、あぶ ら、さとう、かたく りこ、じゃがいも、 こめこ、バター	にんにく、たまねぎ、キャベ ツ、コーン、エリンギ、にんじ ん	664	29.3	25.8
16	木	ごはん		さばのみそに しめじあえ かきたまじる みかん	牛乳、さば、みそ、 きぬどうふ、わか め、たまご	ごはん、さとう、か たくりこ	しめじ、しょうが、はくさい、 にんじん、たまねぎ、こまつ な、みかん	622	25.1	19.2
17	金	ごはん		チキンパーベキューソース さつまいもサラダ あつあげのみそしる	牛乳、とりにく、ハ ム、あつあげ、みそ	ごはん、さとう、さ つまいも、オリーブ ゆ	にんにく、しょうが、たまね ぎ、りんご、きゅうり、にんじ ん、だいこん、こまつな	623	25.2	22.2
20	月	ごはん		ホキフライ きりほしだいこんのかみかみあえ にくどうふ	牛乳、しろうまかな フライ、ぶたにく、 やきどうふ	ごはん、あぶら、さ とう	きりほしだいこん、にんじん、 ほうれんそう、しょうが、たま ねぎ、はくさい、ねぎ	604	25.4	19.4
21	火	ごはん		シューマイ ナムル タンタンめん	牛乳、やさしいシュ ーマイ、ぶたひきにく	ごはん、さとう、ご まあぶら、あぶら、 ちゅうかめん、ごま	だいこん、にんじん、きゅう り、しょうが、にんにく、もや し、たまねぎ、チンゲンサイ、 ねぎ	599	22.1	18.2
22	水	ミルク ロール		オムレツ きのこソース ポトフ	牛乳、オムレツ、ぶ たひきにく、レンズ まめ、ウインナー	ミルクロール、オ リーブゆ、さとう、 じゃがいも、あぶら	にんにく、たまねぎ、しめじ、え のき、エリンギ、トマト、にんじ ん、だいこん、ブロッコリー	598	27.0	23.4
23	木			きんろうかんしゃのひ						
24	金	ごはん		ちくわのしょうがあげ ゆかりづけ だいこんとさといものうまに	牛乳、ちくわ、にく だんご	ごはん、ごま、てん ぷらこ、あぶら、さ とう、さといも	べにしょうが、キャベツ、きゅ うり、にんじん、しそ、だいこ ん、しいたけ、さやいんげん	585	21.1	17.8
27	月	ごはん		しろうまかなとやさしいあんからめ とりやさしいみそしる クレープ	牛乳、ホキ、とりに く、もめんどうふ、 みそ	ごはん、かたくりこ、こ めこ、あぶら、さつまい も、さとう、ブルーベ リークレープ	たまねぎ、にんじん、にんに く、はくさい、えのき、ねぎ	716	26.3	24.8
28	火	ごはん		ぶたにくのみそいため じゃがいものそぼろに	牛乳、ぶたにく、み そ、とりひきにく	ごはん、あぶら、さ とう、ごま、ごまあ ぶら、かたくりこ、 じゃがいも	しょうが、にんにく、たまね ぎ、ピーマン、にんじん、さや いんげん	621	25.0	20.3
29	水	ミルク ロール		さわらのこうそうパンこやき コールスローサラダ ポークピーズ	牛乳、さわら、ぶた にく、だいず	ミルクロール、パン こ、オリーブゆ、あ ぶら、じゃがいも、 さとう	にんにく、パセリ、キャベツ、 きゅうり、たまねぎ、にんじ ん、トマト	625	32.4	23.3
30	木	ごはん		とりのからあげ ひじきとれんこんのいりに なめこののっぺいじる	牛乳、とりにく、ひ じき、さつまいも、 うすあげ	ごはん、こめこ、か たくりこ、あぶら、 さとう、さといも	しょうが、にんにく、れんこ ん、にんじん、えだまめ、だい こん、なめこ、ねぎ、ほうれん そう	643	24	24.7