

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	木	むぎめし		カレーライス フルーツカクテル	牛乳、ぎゅうにく、 チーズ	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、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 ン、もも、バナナ	764	19.9	23.3
2	金	ごはん		とりにくとれんこんのくろすいため にらワントンスープ せつぶんまめ	牛乳、とりにく、ぶ たひきにく、だいす	ごはん、かたくりこ、 あぶら、さとう、ワ ンタン	しょうが、れんこん、にんじ ん、たまねぎ、ほししいたけ、 ピーマン、もやし、にら	669	24.4	24.1
5	月	ごはん		いわしのかばやき うめしそふうみあえ とんじる	牛乳、いわし、ぶた にく、うすあげ、み そ	ごはん、かたくりこ、 あぶら、さとう、じゃ がいも	しょうが、きゅうり、キャベ ツ、にんじん、だいこん、ねぎ	595	22.8	20.4
6	火	ごはん		やきにくいため とりごぼうじる りんごタルト	牛乳、ぶたにく、と りにく、あつあげ	ごはん、あぶら、さと う、こま、かたくり こ、こまあぶら、りん ごタルト	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、だいこん、ごぼ う、ねぎ	662	26.1	24.7
7	水	ミルク ロール		ぶたにくのてりやき ゆずソース あおなとたまごのソテー ごろうじまきんときのシチュー	牛乳、ぶたにく、と りにく、なまクリ ーム	ミルクロール、さと う、かたくりこ、あぶ ら、さつまいも、こめ こ	ゆず、キャベツ、こまつな、た まねぎ、にんじん、しめじ	656	31.4	26.1
8	木	ごはん		ししゃもフライ やさいのガーリックいため みそおでん	牛乳、こもちししゃ もフライ、あつあ げ、ちくわ、みそ	ごはん、あぶら、さと いも、さとう	にんにく、たまねぎ、にんじ ん、しめじ、キャベツ、だいこ ん	628	23.2	22.4
9	金	ごはん		ヤンニョムチキン かんこくふうサラダ ちゅうかスープ	牛乳、とりにく、や きのり、ベーコン	ごはん、かたくりこ、 こめこ、あぶら、さと う、こまあぶら、はる さめ	しょうが、にんにく、もやし、 きゅうり、にんじん、たまね ぎ、えのき、チンゲンサイ	608	24.6	20.6
12	月			ふりかえきゅうじつ						
13	火	むぎご はん		ブルコギどん とうふのスープ	牛乳、ぎゅうにく、 とりにく、もめん とうふ、かまぼこ	むぎごはん、あぶら、 さとう、かたくりこ、 こまあぶら	にんにく、たまねぎ、にんじ ん、ピーマン、きくらげ、チ ンゲンサイ	601	26.0	21.6
14	水	あげパ ン		ミネラルたっぷりやさいソテー とりにくとトマトのスープ	牛乳、きなこ、ペ ーコン、くきわかめ、 とりにく、だいす	ミルクコッパパン、 さとう、あぶら、じゃ がいも	にんじん、キャベツ、たまね ぎ、しめじ、トマト	596	23.9	24.0
15	木	わかめ むぎご はん		トンカツ もやしのサラダ くだくさんみそ汁	牛乳、ぶたにく、ツ ナ、みそ	わかめごはん、こむぎ こ、パンこ、あぶら、 オリーブゆ、さとう、 さつまいも	もやし、にんじん、だいこん、 たまねぎ、はくさい	696	26.7	26.8
16	金	ごはん		タンドライーチキン ブロッコリーソテー クラムチャウダー	牛乳、とりにく、 ヨーグルト、ペー コン、あさり、なまク リーム	ごはん、あぶら、こめ こ、バター	しょうが、にんにく、フロッコ リー、キャベツ、エリンギ、に んじん、だいこん、はくさい、 パセリ	598	25.7	22.0
19	月	ごはん		はもとコーンのかきあげ おおさかつけ しろみそそうに ひじきふりかけ さばのそぼろずし こんさいじる オレンジ	牛乳、はもとコー ンのフライ、こんぶ、 とりにく、みそ、し ろみそ、ひじきふり かけ	ごはん、あぶら、もち	だいこん、にんじん、だいこん のは、にんじん、しいたけ、は くさい、みすな	590	21.2	17.2
20	火	すしめ し		オムレツ かぶのサラダ ポークビーンズ	牛乳、オムレツ、ぶ たにく、だいす	こめこパン、オリーブ ゆ、さとう、あぶら、 じゃがいも	キャベツ、かぶ、にんじん、か ぶのは、レモンかじゅう、たま ねぎ、にんじん、トマト	625	23.0	21.9
21	水	こめこ パン		まるいもコロック こますあえ みそけんちんじる	牛乳、もめんどう ふ、みそ	ごはん、まるいもコ ロック、あぶら、さと う、こまあぶら、こま	きゅうり、キャベツ、にんじ ん、たまねぎ、だいこん、ねぎ	627	27.5	25.5
22	木	ごはん		てんのうたんじょうび						
26	月	ごはん		あげぶたのあまだれかけ ごぼうサラダ なめこのっぺい汁	牛乳、ぶたにく、も めんどうふ	ごはん、かたくりこ、 あぶら、さとう、み すあめ、マヨネーズ、こ ま	ごぼう、にんじん、キャベツ、 きゅうり、だいこん、なめこ、 ねぎ	677	24.4	29.7
27	火	ごはん		ぶりしおやき しらあえ さつまじる	牛乳、ぶり、うすあ げ、とうふ、とりに く、みそ	ごはん、さとう、こ ま、さつまいも	こまつな、はくさい、にんじ ん、だいこん、ねぎ	604	27.9	20.9
28	水	バター ロール		ゆずふうみいわしハンバーグ ほうれんそうのおひたし かがまるいものトマトスープ	牛乳、いわしハン バーグ、かつおぶ し、ベーコン	バターロール、あぶら、 ゆずマーマレード、さと う、かたくりこ、オリ ーブ油、まるいも	ほうれんそう、はくさい、にん じん、にんにく、たまねぎ、 キャベツ、トマト	601	24.5	24.1
29	木	ごはん		やきギョーザ くきわかめのナムル みそラーメン	牛乳、ギョーザ、く きわかめ、ぶたに く、みそ	ごはん、さとう、こま あぶら、ちゅうかめ ん、あぶら	もやし、きゅうり、にんじん、 キャベツ、にんにく、しょう が、ねぎ	592	21.0	16.7