

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)
7	水	はいが パンズ		チキンハーブやき キャベツソテー クリームシチュー	牛乳、とりにく、 ベーコン	はいがパンズ、あぶ ら、バター、こめ こ、オリーブオイ ル、じゃがいも	にんにく、キャベツ、にんじん、 ピーマン、たまねぎ、ぶなしめ じ、いんげんまめ	648	26.4	27.0
8	木	ごはん		さばのゴマてりやき ゆかりあえ みそしる	牛乳、さば、うすあ げ、みそ	ごはん、ごま、さと う、じゃがいも	しょうが、はくさい、にんじ ん、こまつな、たまねぎ、ねぎ	590	25.3	17.9
9	金	ごはん		ぶたにくのくわやき コールスローサラダ コンソメスープ	牛乳、とりにく、ぶ たにく	ごはん、かたくり こ、オリーブオイ ル、さとう、ごま	しょうが、キャベツ、にんじん、 きゅうり、たまねぎ、えのきた け、はくさい	603	26.1	20.2
12	月	すし めし		ぎゅうにくのちらしすし ツナサラダ すましじる おいおいゼリー	牛乳、ぎゅうにく、 とうふ、えだまめ	ごはん、あぶら、さ とう、ごま、うど ん、かたくりこ、ゼ リー	しょうが、ごぼう、にんじん、 しいたけ、ブロッコリー、キャ ベツ、たけのこ、えのきたけ、 こまつな	641	24.1	17.2
13	火	ごはん		あじのしょうがだれ ごもにまめ さつまじる	牛乳、あじ、ぎゅう にく、うすあげ、み そ、だいず	ごはん、さとう、かた くりこ、あぶら、さつ まいも、しらたき	しょうが、ごぼう、にんじん、 だいごん、こまつな	604	27.0	15.2
14	水	ミルク ロール		ヒレカツ あさりのトマトスパゲティ かぶのスープ	牛乳、ヒレカツ、あ さり、ベーコン	ミルクロール、あぶ ら、オリーブオイ ル、さとう	にんにく、たまねぎ、にんじん、 なのはな、かぶ、キャベツ、ぶな しめじ	585	24.2	21.4
15	木	ごはん		とりのかれあげあますあん やさいのガーリックいため えびだんごスープ	牛乳、とりにく、え びだんご、わかめ	ごはん、かたくり こ、ごめこ、あぶ ら、オリーブオイ ル、さとう	にんにく、たまねぎ、にんじ ん、コーン、チンゲンサイ、も やし、はくさい、にら	629	21.7	22.7
16	金	ごはん		さわらのみそやき いそあえ やさいのそぼろに	牛乳、さわら、み そ、のり、とりにく	ごはん、じゃがい も、さとう、こん にやく、かたくりこ	しょうが、はくさい、にんじ ん、きゅうり、たまねぎ、だい ごん、さやいんげん	594	25.4	15.1
19	月	ごはん		ふくらぎのたつたあげ ごまあえ かやくうどん	牛乳、ふくらぎ、と りにく	ごはん、あぶら、さ とう、ごま、うど ん、かたくりこ	しょうが、にんにく、こまつな、 にんじん、ぶなしめじ、たまね ぎ、ねぎ、しいたけ	705	26.6	21.3
20	火	さくら むぎめし		たけのこごはん キャベツのあますづけ すきやきふうに	牛乳、とりにく、う すあげ、えだまめ、 ぶたにく、とうふ	さくらむぎめし、さと う、ごま、こんにやく	たけのこ、にんじん、キャベツ、 きゅうり、えのきたけ、はくさ い、ねぎ	599	26.2	18.4
21	水	ミルク ロール		ハンバーグケチャップソース ごぼうサラダ キャベツのクリームスープ	牛乳、ハンバーグ、 ベーコン	ミルクロール、ごま、 じゃがいも、ごめこ、 さとう、バター	たまねぎ、ごぼう、きゅうり、 コーン、にんじん、ぶなしめじ、 キャベツ	692	26.5	29.2
22	木	ごはん		ホイコーロー ミニトマト コーンかきたまスープ	牛乳、ぶたにく、と りにく、とうふ、た まご	ごはん、かたくりこ、 あぶら、ごまあぶら	しょうが、にんにく、しいたけ、 にんじん、キャベツ、ピーマン、 ミニトマト、えのきたけ、コー ン、チンゲンサイ	614	26.6	19.0
23	金	ごはん		さけのチーズやき ひじきのいりに じゃがいものみそしる	牛乳、さけ、チー ズ、ひじき、うすあ げ、みそ	ごはん、さとう、あぶ ら、かたくりこ、こん にやく、ごまあぶら、 じゃがいも	たまねぎ、ピーマン、にんじん、 れんこん、さやいんげん、キャ ベツ、ねぎ	614	25.2	19.6
24	土	ごはん		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	ごはん、あぶら、カ レーこ、じゃがいも、 こむぎこ、バター	にんにく、しょうが、にんじん、 たまねぎ、みかん、パイナップ ル、バナナ、もも	739	20.0	21.6
26	月	ごはん		やきギョーザ かみかみあえ マーボドウフ	牛乳、ギョーザ、わ かめ、ぶたにく、と うふ	ごはん、あぶら、さと う、ごまあぶら、ご ま、かたくりこ	だいごん、にんじん、こまつな、 にんにく、しょうが、たまねぎ、 たけのこ、しいたけ、ねぎ	652	25.3	21.8
27	火	なめし		だいずとごさかなのごまからめ こうやとうふのたまごとじ オレンジ	牛乳、だいず、えだ まめ、とりにく、と うふ、さつまあげ、 たまご	ごはん、さとう、か たくりこ、ごま、あ ぶら	にんじん、たまねぎ、ごぼう、 いとみつば、オレンジ	705	29.9	24.3
28	水			1~6年 えんそく						
29	木			しょうわのひ						
30	金			だいきゅう(24日の分)						