

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食当たり栄養価		
								エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
								592	22.8	18.8
1	火	ごはん		ぶたにくのくわやき アスパラサラダ めったじる	牛乳、ぶたにく、うすあげ、みそ	ごはん、さとう、みずあめ、じゃがいも	しょうが、アスパラガス、キャベツ、にんじん、だいこん、たまねぎ、しめじ、ねぎ	592	22.8	18.8
2	水	ミルクコップ		あげパン ジャーマンポテト コンソメスープ	牛乳、きなこ、ベーコン、とりにく	ミルクコップパン、さとう、あぶら、オリーブ油、じゃがいも	たまねぎ、パセリ、にんじん、しめじ、キャベツ、こまつな	632	23.8	25.0
3	木	ごはん		さけのみそやき ごまあえ すきやきふうじ	牛乳、さけ、みそ、ぎゅうにく、やきどつぷ	ごはん、さとう、ごま、くるまふ、しらたき	しょうが、キャベツ、にんじん、こまつな、はくさい、たけのこ、ねぎ	624	32.5	17.1
4	金	むぎごはん		ちゅうかどんぶり にくだんご にらたまスープ	牛乳、ぶたにく、にくだんご、ベーコン、とうふ、たまご	むぎごはん、あぶら、さとう、かたくりこ	しょうが、たまねぎ、ほししいたけ、にんじん、たけのこ、はくさい、チンゲンサイ、しめじ、にら、ねぎ	644	27.0	22.5
7	月	ごはん		えびとブロッコリーのチリソース はるさめスープ	牛乳、えび、とりにく	ごはん、あぶら、さとう、かたくりこ、はるさめ	にんにく、しょうが、ねぎ、たまねぎ、ブロッコリー、ピーマン、コーン、にんじん、たけのこ、チンゲンサイ	592	19.9	17.4
8	火	ごはん		とりにくのてりやき マイルドきんぴら みそしる	牛乳、とりにく、ぶたにく、もめんどうふ、みそ	ごはん、さとう、かたくりこ、みずあめ、バター、ごま	ごぼう、にんじん、いんげん、たまねぎ、だいこん、しめじ、ねぎ	616	25.7	20.6
9	水	ミルクロール		オムレツ ペペロンチーノ クリームスープ	牛乳、オムレツ、ベーコン、とりにく	ミルクロール、スパゲッティ、オリーブ油、じゃがいも、あぶら、こめこ、バター	にんにく、エリンギ、こまつな、あかピーマン、にんじん、たまねぎ、しめじ	649	24.2	26.6
10	木	むぎごはん		ドライカレー フルーツウファ	牛乳、ぶたにく、レンズマメ、だいず	むぎごはん、あぶら、さとう、カレーパウダー、とうにゅうデザート	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、りんご、パイナップル、みかん、もも、バナナ	715	22.0	18.8
11	金	ごはん		ふりかけ だいずとこんぶのごまからめ にくじゃが さくらんぼ にくみそどん ごぼうスープ	牛乳、だいず、かたくちいわし、こんぶ、ぶたにく	ごはん、かたくりこ、あぶら、さとう、みずあめ、ごま、つきこんにゃく、じゃがいも	にんじん、えだまめ、たまねぎ、いんげん、さくらんぼ	664	25.3	18.4
14	月	むぎごはん		まめあじのなんばんづけ わかめとやさしいあえもの たまごとし ヨーグルト	牛乳、あじ、わかめ、とりにく、たまご、ヨーグルト	ごはん、あぶら、さとう、しらたき、くるまふ、かたくりこ	たまねぎ、キャベツ、きゅうり、にんじん、えのき、いんげん	628	23.8	15.6
16	水	こめこパン		タンダーチキン ブロッコリーサラダ コーンポタージュ	牛乳、とりにく、ヨーグルト	こめこパン、オリーブ油、さとう、じゃがいも、こめこ	にんにく、しょうが、キャベツ、にんじん、ブロッコリー、たまねぎ、しめじ、コーン	630	29.5	21.5
17	木	ごはん		さばのたつたあげ えどっこに あさりのすましじる	牛乳、さば、ぎゅうにく、だいず、こうやどつぷ、こんぶ、あさり、とうふ	ごはん、かたくりこ、あぶら、さとう	しょうが、たけのこ、にんじん、たまねぎ、こまつな、ねぎ	651	31.4	22.4
18	金	ごはん		やきにくいため フルーツマト まるいものみそしる	牛乳、ぶたにく、あつあげ、みそ	ごはん、あぶら、さとう、かたくり、まるいも	にんにく、しょうが、にんじん、キャベツ、たけのこ、ピーマン、フルーツマト、たまねぎ、えのき、こまつな	622	24.8	21.1
21	月	ごはん		はるまき ナムル わかめスープ	牛乳、はるまき、とうふ、いとこまほこ、わかめ	ごはん、あぶら、さとう、ごまあぶら	もやし、にんじん、きゅうり、たまねぎ、えのき、ねぎ	595	16.9	21.1
22	火	すしめし		ゆかりすし だしまきたまご ひじきのいために みそしる	牛乳、たまご、ひじき、さつまあげ、うすあげ、みそ	すしめし、ごまあぶら、さとう、ごま、じゃがいも	ゆかり、にんじん、ごぼう、いんげん、たまねぎ、えのき、ねぎ	604	20.5	16.6
23	水	ミルクコップ		とりにくのレモンソースからめ レタスのスープ	牛乳、とりにく、ぶたにく	ミルクコップパン、かたくりこ、あぶら、さとう	にんじん、たまねぎ、ピーマン、きピーマン、しめじ、レタス	608	24.7	24.6
24	木	むぎごはん		サンマーどん ワンタンスープ マンゴープリン	牛乳、ぶたにく、ベーコン	むぎごはん、あぶら、かたくりこ、ごまあぶら、ワンタン、マンゴープリン	もやし、たまねぎ、キャベツ、にんじん、こまつな、えのき、たけのこ、はくさい、ねぎ	648	23.5	20.9
25	金	ごはん		さけのしおこうじやき きゅうりのしょうゆづけ にくどうふ	牛乳、さけ、こんぶ、やきどうふ、ぶたにく	ごはん、さとう、ごまあぶら、つきこんにゃく、くるまふ	きゅうり、しょうが、たまねぎ、にんじん、ほししいたけ、ねぎ	605	30.1	16.6
28	月	ごはん		ちくわのかわりあげ キャベツのゆかりあえ にくうどん こざかなけんび すどり	牛乳、ちくわ、ぎゅうにく、うすあげ、かたくちいわし	ごはん、ごま、てんぷらこ、あぶら、さとう、うどん	べにしょうが、キャベツ、きゅうり、にんじん、ゆかり、ほししいたけ、たまねぎ、ねぎ	615	23.6	17.4
29	火	ごはん		ちゅうかスープ	牛乳、とりにく、ベーコン、とうふ	ごはん、かたくりこ、あぶら、さとう	しょうが、たけのこ、にんじん、ほししいたけ、たまねぎ、ピーマン、チンゲンサイ、ねぎ	624	23.1	22.1
30	水	はいがパンズ		ハンバーグたまねぎソース コーンサラダ スープカレー	牛乳、ハンバーグ、とりにく	はいがパンズ、あぶら、さとう、ドレッシング、じゃがいも	しょうが、たまねぎ、にんにく、コーン、キャベツ、にんじん、きゅうり、セロリ	636	26.9	24.5