

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)
1	火	ごはん	牛乳	タンドリーチキン 野菜サラダ コーンポタージュ	牛乳、とり肉、ヨーグルト、ベーコン、生クリーム、	米、オリーブ油、さとう、じゃがいも、米粉、	しょうが、にんにく、キャベツ、にんじん、ブロッコリー、たまねぎ、とうもろこし、パセリ、	781	31.6	18.4
2	水	バターライス	牛乳	チャーハン 肉団子 こら玉スープ	牛乳、ベーコン、肉団子、きぬどうふ、たまご、	米、バター、油、ごま油、でんぷん、	にんにく、しょうが、たまねぎ、とうもろこし、赤ピーマン、ピーマン、えのき、にら、ねぎ、	797	28.6	28.6
3	木	ごはん	牛乳	豚肉のくわ焼き アスパラサラダ めった汁	牛乳、ふた肉、うすあげ、みそ、	米、さとう、でんぷん、さつまいも、	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、ねぎ、	801	27.5	23.5
4	金	ごはん	牛乳	イカタコフライ きゅうりのしょうゆ漬け すきやき風煮 かみかみデザート	牛乳、イカタコフライ、こんぶ、ふた肉、やきどうふ、	米、油、さとう、ごま油、くるまふ、卵の花揚げ、	きゅうり、しょうが、白菜、にんじん、たけのこ、ねぎ、	850	33.1	24.6
7	月	ごはん	牛乳	鶏肉の照り焼き マヨネーズきんぴら 豆腐のみそ汁	牛乳、とり肉、ふた肉、もめんどうふ、みそ、	米、さとう、でんぷん、マヨネーズ、白ごま、	しょうが、ごぼう、にんじん、ピーマン、たまねぎ、だいこん、しめじ、ねぎ、	749	32.6	19.2
8	火	麦ごはん	牛乳	サンマー丼 ワンタンスープ マンゴープリン	牛乳、ふた肉、ベーコン、	米、麦、油、さとう、でんぷん、ごま油、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、小松菜、えのき、たけのこ、白菜、ねぎ、	775	26.5	21.2
9	水	ゆかりご飯	牛乳	大豆と昆布のごまからめ 肉じゃが	牛乳、大豆、かえりぼし、こんぶ、ふた肉、	米、でんぷん、油、水あめ、白ごま、さとう、じゃがいも、	しそ、にんじん、枝豆、たまねぎ、さやいんげん、	820	31.2	20.8
10	木	ごはん	牛乳	豚肉とブロッコリーのチリソース 春雨スープ	牛乳、ふた肉、とり肉、	米、油、さとう、でんぷん、はるさめ、	にんにく、しょうが、ねぎ、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、たけのこ、チンゲンサイ、	747	28.6	17.9
11	金	ごはん	牛乳	オムレツ ケチャップソテー クリームスープ	牛乳、オムレツ、ウインナー、とり肉、生クリーム、	米、油、じゃがいも、米粉、バター、	キャベツ、ピーマン、にんじん、たまねぎ、しめじ、	864	26.6	31.2
14	月	ミルク長コッペ	牛乳	あげパン ジャーマンポテト コンソメスープ	牛乳、きな粉、ベーコン、とり肉、	ミルクコッペパン、油、グラニュー糖、さとう、オリーブ油、じゃがいも、	たまねぎ、とうもろこし、パセリ、にんじん、しめじ、キャベツ、小松菜、	788	29.0	27.3
15	火	ごはん	牛乳	ハタハタの南蛮漬け わかめときゅうりの和え物 卵とじ	牛乳、ハタハタからあげ、わかめ、ハム、とり肉、たまご、	米、油、くるまふ、さとう、でんぷん、	ねぎ、キャベツ、きゅうり、トマト、たまねぎ、にんじん、えのき、さやいんげん、	759	32.0	20.0
16	水	ごはん	牛乳	肉みそ丼 ごぼうスープ ヨーグルト	牛乳、ふたひき肉、みそ、とり肉、もめんどうふ、ヨーグルト、	米、ごま油、さとう、でんぷん、	たまねぎ、赤ピーマン、たけのこ、しょうが、にんにく、干しいたけ、ねぎ、ごぼう、もやし、にんじん、	824	32.1	22.1
17	木	ごはん	牛乳	さばの塩こうじ焼き 江戸っ子煮 あさりのすまし汁	牛乳、さば、牛肉、大豆、こうやどうふ、こんぶ、あさり、きぬどうふ、	米、さとう、	たけのこ、にんじん、たまねぎ、小松菜、ねぎ、	810	39.7	23.2
18	金	ごはん	牛乳	焼肉炒め フルーツトマト 厚揚げのみそ汁	牛乳、ふた肉、あつあげ、みそ、	米、油、さとう、でんぷん、じゃがいも、	にんにく、しょうが、にんじん、キャベツ、たけのこ、りんご、ブロッコリー、フルーツトマト、たまねぎ、もやし、小松菜、	775	28.8	23.1
21	月	麦ごはん	牛乳	ドライカレー フルーツ豆花(トウファ)	牛乳、ふたひき肉、レンズ豆、だいず、生クリーム、豆乳デザート、	米、麦、油、カレールー、さとう、	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、ピーマン、トマト、パイン、みかん、もも、バナナ、	952	29.4	25.9
22	火	代 休								
23	水	ごはん	牛乳	赤魚のみそ焼き ごま和え 厚揚げのそぼろ煮	牛乳、あかうお、みそ、ふたひき肉、あつあげ、	米、すりごま、さとう、油、でんぷん、	しょうが、キャベツ、にんじん、小松菜、白菜、たまねぎ、干しいたけ、さやいんげん、	877	36.5	30.7
24	木	ごはん	牛乳	春巻き ナムル わかめスープ	牛乳、はるまき、きぬどうふ、かまぼこ、わかめ、	ごはん、油、さとう、ごま油、	もやし、にんじん、きゅうり、たまねぎ、えのき、ねぎ、	774	21.0	25.3
25	金	ごはん	牛乳	出し巻き玉子 ひじきの炒め煮 豚汁	牛乳、だし巻き卵、ひじき、さつまあげ、ふた肉、うすあげ、みそ、	米、ごま油、さとう、白ごま、さつまいも、	ごぼう、枝豆、だいこん、にんじん、ねぎ、	819	28.0	25.1
28	月	ごはん	牛乳	ちくわのいそべ揚げ キャベツレモンの和え 肉うどん	牛乳、ちくわ、あおのり、ふた肉、うすあげ、	米、天ぷら粉、油、オリーブ油、さとう、うどん、	キャベツ、きゅうり、にんじん、レモン、干しいたけ、たまねぎ、ねぎ、	797	25.6	20.4
29	火	ごはん	牛乳	酢鱈 中華スープ	牛乳、ふた肉、ベーコン、きぬどうふ、	米、でんぷん、油、さとう、	しょうが、ピーマン、にんじん、たまねぎ、たけのこ、干しいたけ、チンゲンサイ、ねぎ、	781	25.6	25.4
30	水	ごはん	牛乳	ハンバーグ 和風ソース コーンサラダ スープカレー	牛乳、ハンバーグ、とり肉、	米、油、さとう、ごまドレッシング、じゃがいも、カレールー、	しょうが、にんにく、とうもろこし、キャベツ、にんじん、きゅうり、セロリー、たまねぎ、	839	30.0	25.2