



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	木	ごはん	牛乳	さわらの照り焼き ゴーヤチャンプルー もずくのみそ汁	牛乳、さわら、ふた肉、もめんどうふ、たまご、もずく、うすあげ、みそ、	米、さとう、白ごま、油、じゃがいも、	にがうり、にんじん、たまねぎ、ねぎ、	811			
								36.1			
								24.7			
2	金	ごはん	牛乳	あまから豚丼 ビーフンスープ	牛乳、ふた肉、ベーコン、	米、油、さとう、ごま、ビーフン、	キムチ、たまねぎ、キャベツ、たくあんづけ、チンゲンサイ、ねぎ、にんじん、	767			
								24.8			
								20.4			
5	月	ミルクロール	牛乳	トマトグラタン 小松菜のソテー キャベツのクリーム煮	牛乳、ベーコン、とり肉、牛乳、生クリーム、	ミルクロールパン、トマトグラタン、油、米粉、	小松菜、とうもろこし、たまねぎ、にんじん、キャベツ、	791			
								27.5			
								30.5			
6	火	ごはん	牛乳	メンチカツ 即席漬け けんちん汁	牛乳、メンチカツ、こんぶ、もめんどうふ、	米、油、ごま油、	きゅうり、キャベツ、にんじん、ごぼう、ねぎ、	824			
								26.4			
								30.3			
7	水	ごはん	牛乳	鶏肉のみそ炒め 冷やしきつねそうめん汁 セタデザート	牛乳、とり肉、みそ、かまぼこ、うすあげ、	米、油、さとう、そうめん、セタデザート、	にんじん、たまねぎ、キャベツ、たけのこ、ピーマン、干しいたけ、しょうが、	790			
								29.8			
								15.7			
											セタ献立
8	木	救給五目ごはん	牛乳	鶏のからあげ 豚汁 パナ	牛乳、とり肉、ふた肉、やきどうふ、わかめ、みそ、	救給五目ごはん、でんぶん、油、	しょうが、にんじん、白菜、しめじ、ねぎ、パナナ、	803			
								27.4			
								37.7			
											防災給食
9	金	ごはん	牛乳	さばの塩焼き ごま酢和え かきたま汁	牛乳、さば、きぬどうふ、とり肉、たまご、	米、さとう、ごま油、すりごま、でんぶん、	もやし、きゅうり、にんじん、えのき、ねぎ、チンゲンサイ、	761			
								36.8			
								23.0			
12	月	ごはん	牛乳	アジフライ カラフルきんぴら じゃがいものみそ汁	牛乳、あじフライ、ふた肉、うすあげ、みそ、	米、さとう、ごま油、白ごま、じゃがいも、	れんこん、にんじん、ピーマン、黄ピーマン、たまねぎ、えのき、ねぎ、	788			
								27.1			
								23.3			
13	火	ごはん	牛乳	チキンの香草焼き 野菜サラダ 五目スープ	牛乳、とり肉、ベーコン、	米、オリーブ油、ごま油、さとう、	にんにく、パセリ、キャベツ、きゅうり、とうもろこし、たまねぎ、にんじん、たけのこ、小松菜、	743			
								27.2			
								24.0			
14	水	ごはん	牛乳	ハンバーグ ラタトゥイユソース かぼちゃポタージュ	牛乳、ハンバーグ、とりひき肉、生クリーム、	米、オリーブ油、さとう、油、米粉、バター、	なす、ズッキーニ、たまねぎ、トマト、にんにく、かぼちゃ、パセリ、	887			
								30.1			
								27.4			
15	木	ごはん	牛乳	焼ギョーザ パンサンスー マーボー豆腐	牛乳、ギョーザ、ふたひき肉、きぬどうふ、	米、はるさめ、さとう、ごま油、油、でんぶん、	きゅうり、キャベツ、にんじん、にんにく、しょうが、たまねぎ、たけのこ、干しいたけ、ねぎ、	819			
								28.5			
								23.6			
16	金	ごはん	牛乳	豚肉の黒酢からめ 冬瓜のスープ デザートセレクト パインゼリー 牛乳プリン	牛乳、ふた肉、大豆、うずら卵、とり肉、	米、でんぶん、油、さとう、白ごま、パインゼリー、牛乳プリン、	たまねぎ、にんじん、しょうが、枝豆、とうがん、もやし、チンゲンサイ、	817			
								31.9			
								23.1			
											セレクト
19	月	麦ごはん	牛乳	夏野菜カレー すいかポンチ	牛乳、ふた肉、チーズ、	米、麦、油、じゃがいも、こむぎこ、バター、カレールー、ゼリー、ナタデココ、	しょうが、にんにく、たまねぎ、にんじん、かぼちゃ、ズッキーニ、なす、すいか、みかん、パイン、もも、	910			
								25.1			
								23.9			
20	火	すしごはん	牛乳	深川ちらし みそ汁 今川焼	牛乳、ふた肉、あさり、たまご、あつあげ、みそ、	米、油、さとう、今川焼き、	ごぼう、にんじん、干しいたけ、たけのこ、みつば、たまねぎ、小松菜、えのき、ねぎ、	837			
								29.9			
								22.7			
											オリンピック献立