



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)
31	火	麦 ごはん	牛乳	ポークハヤシライス フルーツ白玉	牛乳、ぶた肉、	米、麦、油、じゃがいも、バター、こむぎこ、デミグラスソース、さとう、白玉だんご、	にんにく、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、トマト、みかん、パイン、もも、	920	23.1	20.4
								885	32.1	29.6
								769	27.7	24.5
1	水	ごはん	牛乳	豆入り酢豚 水ぎょうざスープ	牛乳、ぶた肉、大豆、うすら卵、ギョウザ、	米、油、さとう、でんぷん、	しょうが、たけのこ、にんじん、干しいたけ、たまねぎ、ピーマン、チンゲンサイ、ねぎ、	885	32.1	29.6
								769	27.7	24.5
								872	23.4	28.9
2	木	ごはん	牛乳	ポークレモンジンジャー ビーンズサラダ レタスのスープ	牛乳、ぶた肉、ベーコン	米、さとう、でんぷん、いんげん豆、エジプト豆、オリーブ油、	レモン、しょうが、キャベツ、きゅうり、にんじん、たまねぎ、えのき、レタス、	872	23.4	28.9
								772	26.8	16.8
								758	26.1	19.8
3	金	わかめ ごはん	牛乳	ちぢみ おひたし 呉汁 かき氷アイス	牛乳、わかめ、うすあげ、とり肉、たいず、豆乳、みそ、	米、油、マヨネーズ、さとう、かき氷アイス、	やさしいチヂミ、もやし、にんじん、たまねぎ、だいこん、しいたけ、ねぎ、	872	23.4	28.9
								772	26.8	16.8
								758	26.1	19.8
6	月	ごはん	牛乳	豚肉のしょうが焼き 冷やしうどん	牛乳、ぶた肉、わかめ、	米、油、さとう、白ごま、でんぷん、稲庭うどん、	しょうが、にんにく、たまねぎ、にんじん、もやし、ピーマン、きゅうり、たまねぎ、	772	26.8	16.8
								758	26.1	19.8
								781	29.0	24.3
7	火	ごはん	牛乳	笹かまの磯辺揚げ きんぴらごぼう ワントンスープ	牛乳、かまぼこ、あおのり、とり肉、ぶた肉、	米、天ぷら粉、油、さとう、ごま油、白ごま、ワントン、	ごぼう、にんじん、さやいんげん、キャベツ、もやし、ねぎ、	781	29.0	24.3
								781	29.0	24.3
								768	25.3	17.4
8	水	ごはん	牛乳	イカリングフライ きゅうりの中華漬け ニラ玉スープ	牛乳、イカリング、ベーコン、きぬどうぶ、たまご、	米、油、さとう、ごま油、でんぷん、	きゅうり、しょうが、たまねぎ、にんじん、にら、ねぎ、	768	25.3	17.4
								814	28.1	26.8
								834	35.1	33.4
9	木	すし ごはん	牛乳	ちらし寿司 豚汁 ヨーグルト	牛乳、うすあげ、ぶた肉、みそ、ヨーグルト、	米、さとう、白ごま、じゃがいも、	かんぴょう、にんじん、れんこん、たけのこ、干しいたけ、枝豆、たまねぎ、小松菜、ねぎ、	814	28.1	26.8
								834	35.1	33.4
								746	28.5	22.9
10	金	ごはん	牛乳	チキンバーベキュー マセドアンサラダ コンソメスープ	牛乳、とり肉、ワインナー、	米、さとう、じゃがいも、ドレッシング、	にんにく、しょうが、りんご、きゅうり、にんじん、とうもろこし、たまねぎ、えのき、チンゲンサイ、	834	35.1	33.4
								746	28.5	22.9
								779	22.9	21.4
13	月	ミルク 長コッ ペ	牛乳	オムレツ ツナサラダ クラムチャウダー チーズ	牛乳、チーズ、オムレツ、ツナ、あさり、とり肉、牛乳、生クリーム、	ミルクコッペパン、オリーブ油、さとう、油、じゃがいも、米粉、バター、	キャベツ、きゅうり、たまねぎ、にんじん、パセリ、	746	28.5	22.9
								779	22.9	21.4
								834	35.1	33.4
14	火	ごはん	牛乳	鯛のカレー揚げ 小松菜の磯香あえ なめこの赤だしみそ汁	牛乳、さば、のり、きぬどうぶ、みそ、赤だし、	米、でんぷん、油、さとう、おつゆふ、	しょうが、キャベツ、小松菜、にんじん、なめこ、たまねぎ、ねぎ、	779	22.9	21.4
								834	35.1	33.4
								886	23.5	20.5
15	水	ごはん	牛乳	しゅうまい チャブチェ 中華コンソメスープ	牛乳、ポークシューマイ、牛肉、かまぼこ、	米、油、はるさめ、さとう、白ごま、ごま油、	しょうが、にんにく、干しいたけ、たまねぎ、にんじん、にら、たまねぎ、とうもろこし、チンゲンサイ、ねぎ、	834	35.1	33.4
								886	23.5	20.5
								834	35.1	33.4
16	木	ごはん	牛乳	豚肉のかりん揚げ ブロッコリーの胡麻和え 白身魚と豆腐団子のすまし汁	牛乳、ぶた肉、白身魚と豆腐の団子、	米、でんぷん、油、さとう、水あめ、さとう、すりごま、	ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、えのき、ほうれん草、ねぎ、	834	35.1	33.4
								886	23.5	20.5
								886	23.5	20.5
17	金	むぎご はん	牛乳	チキンカレーライス オレンジポンチ	牛乳、とり肉、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、	しょうが、にんにく、たまねぎ、にんじん、パイナップル、黄桃、りんご、バナナ、オレンジジュース、	886	23.5	20.5
								785	22.3	20.0
								785	22.3	20.0
21	火	ごはん	牛乳	マヨたまカツ 野菜ソテー 里芋のみそ汁 お月見デザート	牛乳、マヨたまカツ、とり肉、みそ、	米、油、さといも、お月見ゼリー	キャベツ、ピーマン、たまねぎ、もやし、白菜、だいこん、にんじん、ねぎ、	785	22.3	20.0
								784	27.5	24.4
								832	27.7	28.7
22	水	さつま いも ごはん	牛乳	さんまのみそだれ たくあんあえ けんちんじる	牛乳、さんま、みそ、やきどうぶ、	米、さつまいも、黒ごま、さとう、でんぷん、ごま油、	しょうが、キャベツ、きゅうり、たくあんづけ、だいこん、にんじん、ねぎ、	784	27.5	24.4
								832	27.7	28.7
								805	28.0	20.8
24	金	ごはん	牛乳	鶏のからあげ カラフルサラダ ミネストローネ	牛乳、とり肉、ベーコン、	米、でんぷん、油、ドレッシング、オリーブ油、マカロニ、	しょうが、きゅうり、赤ピーマン、とうもろこし、ブロッコリー、たまねぎ、キャベツ、にんじん、トマト、パセリ、	832	27.7	28.7
								805	28.0	20.8
								842	34.1	23.2
27	月	麦 ごはん	牛乳	ブルコギ丼 トックとたまごのスープ	牛乳、牛肉、かまぼこ、たまご、	米、麦、さとう、でんぷん、ごま油、トック、	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、しめじ、きりぼし大根、チンゲンサイ、りんご、小松菜、ねぎ、	805	28.0	20.8
								842	34.1	23.2
								873	24.2	27.8
28	火	ごはん	牛乳	大豆のごまからめ 鶏すき	牛乳、大豆、かえりぼし、とり肉、やきどうぶ、	米、でんぷん、油、さつまいも、白ごま、さとう、水あめ、くるまふ、	枝豆、白菜、たまねぎ、にんじん、ねぎ、	842	34.1	23.2
								873	24.2	27.8
								775	31.7	14.7
29	水	ごはん	牛乳	はるまき 中華あえ 塩ラーメン	牛乳、はるまき、とりひき肉、	米、油、さとう、ごま油、中華めん、	もやし、きゅうり、にんじん、にんにく、キャベツ、たけのこ、きくらげ、ねぎ、	775	31.7	14.7
								775	31.7	14.7
								775	31.7	14.7
30	木	ごはん	牛乳	鮭のちゃんちゃん焼き風 肉じゃが 梨ゼリー	牛乳、さけ、みそ、ぶた肉、	米、さとう、ごま油、じゃがいも、	キャベツ、もやし、にんじん、ピーマン、しめじ、とうもろこし、しょうが、たまねぎ、さやいんげん、	775	31.7	14.7
								775	31.7	14.7
								775	31.7	14.7