

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	麦ごはん	牛乳	ハヤシライス フルーツヨーグルト	牛乳、ぶた肉、ヨーグルト、	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、ナタデココ、	にんにく、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、トマト、バナナ、パイン、もも、みかん、	839	23.4	22.6
2	水	ごはん	牛乳	ニラ饅頭 もやしナムル タンタン麺	牛乳、ぶたひき肉、	米、さとう、ごま油、油、ねりごま、中華めん、	にら饅頭、もやし、きゅうり、にんじん、しょうが、にんにく、干しいたけ、たまねぎ、たけのこ、チンゲンサイ、ねぎ、	855	27.8	27.0
4	金	ごはん	牛乳	白身魚の香味ソース スイートポテトサラダ きのこ汁	牛乳、ホキ、ヨーグルト、うすあげ、みそ、	米、油、ごま油、さとう、でんぷん、さつまいも、マヨネーズ、	ねぎ、にんにく、しょうが、たまねぎ、きゅうり、にんじん、しめじ、えのき、まいたけ、なめこ、白菜、	779	28.4	25.7
7	月	ごはん	牛乳	鶏肉の甘酢あんからめ ワンタンスープ マロンクリームワッフル	牛乳、とり肉、ぶた肉、	米、でんぷん、油、さとう、ワンタン、マロンワッフル、	しょうが、たまねぎ、にんじん、たけのこ、ピーマン、もやし、にら、ねぎ、	798	29.4	24.3
8	火	ごはん	牛乳	いわしのかば焼き 中華和え あさりのみそ汁 かみかみデザート	牛乳、いわし、とり肉、あさり、みそ、黒豆、	米、でんぷん、油、さとう、ごま油、	しょうが、きりぼし大根、にんじん、きゅうり、キャベツ、たまねぎ、しめじ、ねぎ、	774	34.5	22.8
9	水	ごはん	牛乳	三味焼き くきわかめのみそ金平 里芋と大根の煮煮	牛乳、さつまあげ、ぶた肉、くきわかめ、みそ、とり肉、あつあげ、	米、ごま油、さとう、油、白ごま、さといも、でんぷん、	しょうが、ねぎ、にんにく、にんじん、だいこん、さやいんげん、	799	33.4	22.2
10	木	ごはん	牛乳	チャプチェ たまごスープ	牛乳、牛肉、ベーコン、きぬどうふ、たまご、	米、油、はるさめ、さとう、白ごま、ごま油、でんぷん、	しょうが、にんにく、たけのこ、干しいたけ、たまねぎ、キムチ、にら、にんじん、チンゲンサイ、ねぎ、	754	27.9	23.8
11	金	麦ごはん	牛乳	カレーライス ドレッシングサラダ	牛乳、ぶた肉、チーズ、ハム、	米、麦、油、じゃがいも、こむぎこ、バター、カレールー、オリーブ油、さとう、	しょうが、にんにく、たまねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり、小松菜、	799	25.9	25.8
14	月	中島菜チャーハン	牛乳	れんこんのごまサラダ とうふとわかめのスープ みかん	牛乳、ベーコン、もめんどうふ、わかめ、	米、バター、油、ごま油、さとう、ごまドレッシング、すりごま、	中島菜、にんにく、しょうが、にんじん、れんこん、赤ピーマン、とうもろこし、きゅうり、たまねぎ、もやし、ねぎ、みかん、	772	22.6	26.5
15	火	ごはん	牛乳	豚肉のくわ焼き じゃこのおひたし みそ汁	牛乳、ぶた肉、しらす干し、あつあげ、みそ、	米、さとう、でんぷん、じゃがいも、	しょうが、キャベツ、にんじん、ほうれん草、たまねぎ、えのき、ねぎ、	759	32.4	25.8
16	水	ごはん	牛乳	ふくらぎのたつた揚げ いかの酢の物 卵とじ	牛乳、ふくらぎ、いか、ぶた肉、こうやどうふ、たまご、	米、でんぷん、油、さとう、でんぷん、	しょうが、もやし、きゅうり、キャベツ、たまねぎ、にんじん、たけのこ、糸みつば、	874	40.1	33.0
17	木	ごはん	牛乳	鮭のムニエル 小松菜のガーリック炒め チキンスープ	牛乳、さけ、ベーコン、とり肉、	米、こむぎこ、バター、オリーブ油、油、じゃがいも、	レモン、にんにく、しめじ、小松菜、たまねぎ、にんじん、キャベツ、	725	33.9	21.2
18	金	ごはん	牛乳	鶏のから揚げ 野菜サラダ 白菜の米粉クリームスープ	牛乳、とり肉、ベーコン、白いんげん豆、牛乳、生クリーム、	米、でんぷん、油、オリーブ油、さとう、さつまいも、米粉、	しょうが、キャベツ、ブロッコリー、きゅうり、たまねぎ、にんじん、しめじ、白菜、	852	29.1	29.7
21	月	ごはん	牛乳	卵焼き ごまあえ おでん	牛乳、だし巻卵、あつあげ、さつまあげ、こんぶ、	米、さとう、すりごま、さといも、	もやし、小松菜、にんじん、だいこん、	711	25.9	20.6
22	火	ごはん	牛乳	笹かまの磯辺揚げ ゆかり和え カレーうどん	牛乳、かまぼこ、あおのり、ぶた肉、うすあげ、	米、天ぷら粉、油、うどん、カレールー、	キャベツ、にんじん、きゅうり、しそ、たまねぎ、ねぎ、	777	26.0	21.6
24	木	ごはん	牛乳	鯖のみぞれダレ 鶏ごぼう炒め せんべいみそ汁	牛乳、さば、とり肉、ぶた肉、みそ、	米、さとう、でんぷん、ごま油、かやきせんべい、	しょうが、大根、ごぼう、にんじん、さやいんげん、白菜、しめじ、ねぎ、	763	35.8	23.7
25	金	バターライス	牛乳	チキンライス パスタスープ ヤクルトデザート	牛乳、とり肉、ベーコン、ヨーグルト、	米、バター、油、スパゲッティ、	トマトジュース、にんじん、マッシュルーム、たまねぎ、トマト、ピーマン、小松菜、	784	26.1	21.9
28	月	ミルクコッペ	牛乳	セルフドッグ チーズ ハンバーグかフラン克福ルト カレーソーテー クリームシチュー	牛乳、ハンバーグ、フラン克福ルト、チーズ、とり肉、牛乳、生クリーム、	ミルクコッペパン、油、じゃがいも、こむぎこ、バター、	にんにく、キャベツ、ピーマン、にんじん、たまねぎ、ブロッコリー、	938	42.2	44.8
29	火	ごはん	牛乳	鶏肉のパーベキューソース 大根とツナのサラダ 豆のスープ	牛乳、とり肉、ツナ、ぶた肉、ひよこ豆、	米、さとう、ドレッシング、じゃがいも、	にんにく、しょうが、りんご、だいこん、きゅうり、にんじん、たまねぎ、しめじ、	742	31.4	22.8
30	水	五目ごはん	牛乳	さつまいもと大豆の揚げ煮 海藻のみそ汁	牛乳、とり肉、うすあげ、大豆、かえりぼし、あおさ、わかめ、きぬどうふ、みそ、	米、さとう、でんぷん、さつまいも、油、白ごま、水あめ、	しめじ、にんじん、枝豆、ピーマン、白菜、ねぎ、	829	35.2	25.6

※ 食品群別献立表は、食品の主な働きによって分類したものであり、アレルギー等の特定をするためのものではありません。
 ※ 都合により、献立や食材が変更になる場合があります。