



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	月	麦ごはん	牛乳	カレーライス フルーツあえ	牛乳、ぶた肉、チーズ	米、麦、油、じゃがいも、ごむぎこ、バター、カレールー、さとう	しょうが、にんにく、たまねぎ、にんじん、パイン、みかん、もも、バナナ	915	24.3	23.9
2	火	ごはん	牛乳	焼き肉炒め みそ汁	牛乳、ぶた肉、うすあげ、みそ	米、油、さとう、白ごま、でんぷん、ごま油	しょうが、にんにく、しめじ、たまねぎ、キャベツ、ピーマン、小松菜、だいこん、にんじん、えのき、ねぎ	772	30.5	24.3
3	水	ごはん	牛乳	鶏肉と大豆のトマトソースがらめ 野菜のポトフ	牛乳、とり肉、だいす、ウインナー	米、でんぷん、油、さとう、じゃがいも	にんにく、たまねぎ、トマト、キャベツ、にんじん	930	32.2	31.9
4	木	ごはん	牛乳	酢豚 コンスープ	牛乳、ぶた肉、きぬどうぶ、かまぼこ、わかめ	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、とうもろこし、ねぎ	772	31.0	20.3
5	金	ごはん	牛乳	鮭のみそマヨネーズ焼き 肉豆腐	牛乳、さけ、みそ、ぶた肉、やきどうぶ	米、マヨネーズ、さとう	ねぎ、たまねぎ、白菜、にんじん、えのき	846	40.1	28.4
8	月	ごはん	牛乳	豚どん 磯香あえ	牛乳、ぶた肉、のり	米、油、さとう、でんぷん、ごま油、すりごま	しょうが、ごぼう、にんじん、たまねぎ、しめじ、きりぼし大根、小松菜	736	27.9	20.4
9	火	ごはん	牛乳	鶏のから揚げ 五目ラーメン	牛乳、とり肉、ぶた肉	米、でんぷん、油、ごま油、中華めん	しょうが、にんにく、にんじん、キャベツ、もやし、たけのこ、きくらげ、ねぎ	829	30.1	26.2
10	水	ごはん	牛乳	煮込みハンバーグ 豆のスープ	牛乳、ハンバーグ、ベーコン、ひよこ豆	米、さとう、デミグラスソース、じゃがいも	たまねぎ、トマト、にんじん、しめじ	792	27.5	21.8
11	木	ごはん	牛乳	ふくらぎの甘酢あんからめ 豚汁	牛乳、ふくらぎ、ぶた肉、もめんどうぶ、みそ	米、油、さとう、ごま油、でんぷん	たまねぎ、たけのこ、赤ピーマン、ピーマン、にんじん、だいこん、白菜、ねぎ	837	31.6	29.6
12	金	ごはん	牛乳	手作りひじきふりかけ たまごといかの中華炒め トックスープ	牛乳、ひじき、あおのり、ちりめんじゃこ、ぶた肉、いか、たまご、とり肉	米、ごま油、さとう、白ごま、油、でんぷん、トック	しそ、しょうが、にんにく、キャベツ、たまねぎ、にんじん、にら、白菜、もやし、ねぎ	753	32.4	18.6
15	月	ごはん	牛乳	とりそぼろどん はりはり漬け	牛乳、とりひき肉、だいす、こんぶ	米、油、さとう、でんぷん、白ごま、ごま油	しょうが、たまねぎ、たけのこ、にんじん、枝豆、きりぼし大根、きゅうり	743	29.6	19.1
16	火	ごはん	牛乳	白身魚のチリソースがらめ いか入り八宝菜	牛乳、ホキ、ぶた肉、いか	米、でんぷん、油、さとう	にんにく、しょうが、たまねぎ、ピーマン、にんじん、白菜、たけのこ、干しいたけ、チンゲンサイ	761	32.3	20.5
17	水	ごはん	牛乳	さばのみそ煮 いりどり	牛乳、さば、みそ、とり肉、あつあげ	米、さとう、油、じゃがいも	ねぎ、しょうが、たけのこ、ごぼう、にんじん、れんこん、干しいたけ、さやいんげん	888	38.4	25.0
18	木	ゆかりごはん	牛乳	鶏肉のパン粉焼き キャベツのクリームスープ	牛乳、とり肉、ベーコン、白いんげん豆	米、パン粉、オリーブ油、じゃがいも、油、バター、ごむぎこ	しそ、にんにく、パセリ、にんじん、たまねぎ、キャベツ、フロッコリー	794	31.0	22.6
19	金	ごはん	牛乳	大豆とにぼしのごまからめ たまごとし	牛乳、だいす、かえりぼし、ぶた肉、たまご	米、でんぷん、油、白ごま、さとう、水あめ、くるまぶ	にんじん、枝豆、たまねぎ、えのき、小松菜	832	36.5	24.6
22	月	わかめごはん	牛乳	鶏肉のマーマレードソースがらめ レタスのスープ	牛乳、わかめ、とり肉、ぶた肉	米、でんぷん、ごむぎこ、油、マーマレードジャム	ピーマン、にんじん、たまねぎ、えのき、レタス	811	29.2	26.6
23	火	ごはん	牛乳	江戸っ子煮 かやくうどん	牛乳、牛肉、だいす、こうやどうぶ、こんぶ、さつまあげ、とり肉、うすあげ	米、さとう、うどん	たけのこ、にんじん、さやいんげん、干しいたけ、白菜、ねぎ	774	31.3	21.1
24	水	ごはん	牛乳	子持ちししゃもフライ じゃが芋のそぼろ煮	牛乳、子持ちししゃもフライ、ぶたひき肉、あつあげ	米、油、さとう、じゃがいも、でんぷん	しょうが、たまねぎ、にんじん、さやいんげん	849	28.5	27.1
25	木	麦ごはん	牛乳	オムハヤシ (オムレツ)	牛乳、牛肉、オムレツ	米、麦、油、バター、ごむぎこ、デミグラスソース、さとう	にんにく、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、トマト	897	25.9	31.9
26	金	ごはん	牛乳	あじの香味ソース焼き ジャジャン豆腐	牛乳、あじ、ぶたひき肉、あつあげ	米、ごま油、さとう、でんぷん、油	ねぎ、にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、干しいたけ、たけのこ	851	38.2	30.0
29	月	あげパン	牛乳	ツナサラダ ミネストローネ	牛乳、きな粉、ツナ、ベーコン	シロップ、油、グラニュー糖、さとう、ごまドレッシング、じゃがいも、デミグラスソース	キャベツ、にんじん、きゅうり、とうもろこし、たまねぎ、トマト、パセリ	789	26.1	30.2
30	火	すしごはん	牛乳	さばそぼろのばらすし けんちん汁	牛乳、さば、ひじき、もめんどうぶ、うすあげ	米、さとう、ごま油	しょうが、たまねぎ、にんじん、枝豆、だいこん、ねぎ	820	27.8	29.1

※ 食品群別献立表は、食品の主な動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。