



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)	食塩当量 (g)
1	木	ごはん	牛乳	鶏肉のごまみそ焼き 卵と青菜のおひたし 団子汁	牛乳、とり肉、み そ、たまご、ぶた肉	米、さとう、すりごま、 さといも、もち	しょうが、キャベツ、ほうれん草、に んじん、白菜、えのき、ねぎ	791	30.3	21.4	
2	金	ごはん	牛乳	焼きギョーザ ナムル マーボー豆腐	牛乳、ギョーザ、ぶ たひき肉、きぬどう ふ	米、さとう、ごま油、 油、でんぷん	もやし、きゅうり、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	799	28.9	23.6	
5	月	ごはん	牛乳	豚肉のくわ焼き 昆布あえ カレーうどん	牛乳、ぶた肉、こん ぶ、とり肉、うすあ げ	米、さとう、でんぷん、 うどん、油、カレールー	しょうが、きゅうり、キャベツ、にん じん、たまねぎ、ねぎ	809	29.7	25.6	
6	火	ごはん	牛乳	白身魚と大豆のケチャップからめ 肉じゃが	牛乳、ホキ、でんぷ ん、だいず、ぶた肉	米、油、でんぷん、さと う、じゃがいも	たまねぎ、にんじん、トマト、ピーマ ン、さやいんげん	860	32.4	21.8	
7	水	ごはん	牛乳	あじのアングレース 青菜のソテー かぼちゃのポタージュ	牛乳、あじ、ベーコ ン、生クリーム	米、でんぷん、油、さと う、パン粉、じゃがい も、こむぎこ、バター	にんじん、小松菜、キャベツ、かほ ちゃ、たまねぎ、パセリ	852	29.3	24.5	
8	木	焼き豚 チャーハン	牛乳	中華コーンスープ ブルーベリークレープ	牛乳、やきぶた、か まぼこ	米、バター、油、ごま 油、クレープ	にんにく、しょうが、たまねぎ、にん じん、ねぎ、とうもろこし、えのき、 チンゲンサイ	745	22.3	19.5	
9	金	ごはん	牛乳	肉みそ丼 けんちん汁 りんご	牛乳、ぶたひき肉、 みそ、もめんどう ふ、うすあげ	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、だいこん、にんじん、りんご	781	28.5	23.6	
12	月	ごはん	牛乳	鶏肉のマスタード焼き 野菜サラダ ポークビーンズ	牛乳、とり肉、ぶた 肉、だいず	米、さとう、オリーブ 油、油、じゃがいも	にんにく、キャベツ、とうもろこし、 きゅうり、にんじん、たまねぎ、トマ ト	814	32.9	23.5	
13	火	ごはん	牛乳	ぶくらぎの香味あげ れんこんとひじきの炒め煮 沢煮焼	牛乳、ぶくらぎ、ひ じき、うすあげ、ぶ た肉	米、でんぷん、油、白ご ま、さとう、ごま油	しょうが、にんにく、にんじん、れん こん、さやいんげん、だいこん、たけ のこ、しいたけ、糸みつば	857	33.0	32.1	
14	水	むぎ ごはん	牛乳	カレーライス フルーツ豆花	牛乳、とり肉、チー ズ、豆乳デザート	米、麦、油、じゃがい も、こむぎこ、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	945	25.4	22.6	
15	木	ごはん	牛乳	春巻き 中華あえ 五日ラーメン	牛乳、はるまき、ぶ た肉	米、油、さとう、ごま 油、中華めん	もやし、きゅうり、にんじん、しょう が、にんにく、キャベツ、たまねぎ、 チンゲンサイ、きくらげ、ねぎ	810	23.6	22.6	
16	金	すし ごはん	牛乳	卵のせ さつまずもじ 豚肉のみそ焼き さつま汁	牛乳、うすあげ、か まぼこ、錦糸卵、ぶ た肉、みそ、とり肉	米、さとう、白ごま、さ つまいも	干しいたけ、かんぴょう、ごぼう、に んじん、枝豆、しょうが、白菜、だい こん、ねぎ	871	33.5	26.8	
19	月	ごはん	牛乳	だし巻き玉子 切干大根のかみかみお和え 鶏肉と野菜のうま煮	牛乳、だし巻き卵、 とり肉、あつあげ、 こんぶ	米、さとう、じゃがいも	きりぼし大根、にんじん、ほうれん 草、しょうが、たけのこ、干しいた け、さやいんげん	829	32.1	23.7	
20	火	カレー ピラフ	牛乳	ミートボールの甘酢あん コンソメスープ デザート	牛乳、とり肉、肉団 子、ベーコン	米、バター、油、さと う、でんぷん、ホット ケーキミックス、ジャム	にんにく、たまねぎ、にんじん、ピー マン、キャベツ、だいこん、えのき	746	25.7	23.1	
21	水	ごはん	牛乳	中華丼 大豆と小魚のごまからめ	牛乳、ぶた肉、だい ず、かえりぼし	米、油、さとう、でんぷ ん、ごま油、水あめ、白 ごま	しょうが、たまねぎ、きくらげ、にん じん、たけのこ、白菜、チンゲンサ イ、とうもろこし、枝豆	763	29.0	20.1	
22	木	ごはん	牛乳	タンドリーチキン ごぼうサラダ 白菜のクリームシチュー	牛乳、とり肉、ヨー グルト、ベーコン	米、さとう、ごまドレツッ グ、すりごま、油、じゃ がいも、こむぎこ、バタ	しょうが、にんにく、ごぼう、にんじ ん、きゅうり、キャベツ、たまねぎ、 白菜	812	30.4	23.8	
23	金	ごはん	牛乳	鮭のねぎみそ焼き 甘酢あえ 肉豆腐	牛乳、さけ、みそ、 ぶた肉、やきどうふ	米、さとう、くるまふ	しょうが、ねぎ、にんじん、もやし、 小松菜、たまねぎ	764	38.1	18.0	
26	月	揚げ パン	牛乳	ツナサラダ 豆のスープ煮	牛乳、きな粉、ツ ナ、ウインナー、ひ よこ豆	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	キャベツ、フロccoliリー、にんじん、 だいこん、たまねぎ、しめじ	804	28.5	29.4	
27	火	ごはん	牛乳	焼き肉炒め ワンタンスープ ヨーグルト	牛乳、ぶた肉、み そ、とりひき肉、 ヨーグルト	米、油、さとう、白ご ま、でんぷん、ワンタ ン、ごま油	にんにく、しょうが、にんじん、たま ねぎ、りんご、ピーマン、えのき、も やし、チンゲンサイ、ねぎ	827	32.4	23.5	
28	水	きのこ ごはん	牛乳	ハンバーグたまねぎソース すまし汁	牛乳、とり肉、うす あげ、ハンバーグ、 きぬどうふ、ふかし	米、さとう、でんぷん	まいたけ、しめじ、にんじん、枝豆、 しょうが、たまねぎ、にんにく、たけ のこ、ほうれん草、ねぎ	821	34.9	24.0	
29	木	ごはん	牛乳	さばのごま照り焼き ゆかりあえ 厚揚げのそぼろ煮	牛乳、さば、ぶたひ き肉、あつあげ	米、さとう、白ごま、で んぷん、油	きゅうり、キャベツ、にんじん、し そ、白菜、たまねぎ、干しいたけ、 しょうが、さやいんげん	908	38.0	32.7	
30	金	ごはん	牛乳	親子丼 大学いも みそ汁	牛乳、とり肉、たま ご、うすあげ、わか め、みそ	米、さとう、でんぷん、 さつまいも、油、水あ め、黒ごま	たまねぎ、にんじん、糸みつば、だい こん、えのき、ねぎ	894	27.1	25.5	

※ 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。