



日	曜	主食	こんだて		赤のなかまの食品		黄のなかまの食品		みどりのなかまの食品		エネルギー	
			主菜	副菜 汁物 デザート	体をつくる		熱や力になる		体の調子をととのえる		たんぱく質	脂質 行事食等
2	月	白ごはん	ちくわの磯辺揚げ れんこんサラダ 卵とじ		ちくわ とり肉 たまご	牛乳 あおのり ひじき	米・さとう てんぷらこ くるまが かたくりこ	油 たまごなしマヨネーズ ごま	にんじん こまつな	たまねぎ れんこん きゅうり ほししいたけ	たけのこ	704 Kcal 26 g 23 g
3	火	文化の日										
4	水	白ごはん	さばの梅煮 ごま酢あえ みそけんちん汁 みかん		さば うすあげ とり肉 とうふ・みそ	牛乳 くきわかめ	米 さとう こんにゃく	油 ごま	にんじん こまつな	だいこん うめぼし もやし しょうが	ごぼう ほししいたけ みかん	771 Kcal 30 g 28 g
5	木	白ごはん	シューマイ 大根のしょうゆ漬け 味噌ラーメン		シューマイ がた肉 みそ	牛乳 こんぶ	米 さとう ラーメン	油 ごま油	にんじん	たまねぎ だいこん きゅうり もやし	しょうが にんにく コーン ねぎ	682 Kcal 23 g 20 g
6	金	麦ごはん	豆のドライカレー フルーツヨーグルト		牛肉 がた肉 大豆ミート	牛乳 ヨーグルト	米・麦 じゃがいも ひよこめ レンズまめ	油 カレールー	にんじん トマト	たまねぎ ごぼう しょうが にんにく	みかん缶 パイ缶 もも缶 りんご	734 Kcal 24 g 18 g
9	月	白ごはん	魚のコーンフレーク焼き タマゴサラダ とうふのみそ汁		ホキ(魚) たまご とうふ・みそ あられふかし	牛乳	米 コーンフレーク	たまごなしマヨネーズ	にんじん パセリ	たまねぎ キャバツ きゅうり ねぎ	はくさい	669 Kcal 27 g 22 g
10	火	白ごはん	大豆と小魚の揚げ煮 おでん りんご1/6		大豆 あつあげ さつまあげ うずらたまご	牛乳 かえりほし こんぶ	米 さとう・こめこ こんにゃく さといも	油 ごま	にんじん	だいこん りんご		684 Kcal 29 g 20 g
11	水	トルティーヤ	タコミート 添え野菜 香り野菜スープ スライスチーズ		がた肉 牛肉 大豆ミート ベーコン	牛乳 チーズ	トルティーヤ じゃがいも	油	にんじん トマト 青ピーマン 黄ピーマン	たまねぎ キャバツ セロリ にんにく	はくさい	620 Kcal 29 g 26 g
12	木	鉄骨ごはん	鶏のから揚げ ブロッコリーのツナ和え 沢煮椀		あさり とり肉 ツナ がた肉	牛乳 わかめ	米・麦 さとう こめこ	油	にんじん ブロッコリー みつば	たまねぎ だいこん たけのこ えのきだけ	しょうが	655 Kcal 30 g 23 g めくみんブロッコリー
13	金	麦ごはん	ミートボールライス フルーツ杏仁		がた肉 牛肉 大豆ミート	牛乳	米・麦 じゃがいも・パンこ こむぎこ・さとう あん・にんどうふ	油 バター なまクリーム	にんじん パセリ	たまねぎ マシュルーム	みかん缶 パイ缶 もも缶	795 Kcal 22 g 24 g
16	月	すしごはん	手巻きずし とり野菜なべ		たまご・みそ ウインナー もめんどうふ とり肉・ツナ	牛乳 のり	米 マロニー	ごま油 たまごなしマヨネーズ	にんじん	きゅうり はくさい えのきだけ なめこ	しょうが にんにく ねぎ	663 Kcal 27 g 23 g
17	火	麦ごはん	春巻き 大根サラダ カレーうどん		ツナ 牛肉	牛乳	米・麦 さとう はるまき こめこうどん	油 カレールー	にんじん	たまねぎ だいこん きゅうり ねぎ	しょうが	762 Kcal 23 g 29 g
18	水	白ごはん	はたはたのから揚げ ごます和え 肉じゃが		ハタハタ うすあげ 牛肉	牛乳	米 さとう・こめこ こんにゃく じゃがいも	油 ごま	にんじん こまつな いんげん	たまねぎ キャバツ しょうが		660 Kcal 22 g 20 g
19	木	白ごはん	豆腐ハンバーグ にんじんグラッセ コーンかき玉スープ		とり肉・がた肉 たまご とうふ ベーコン	牛乳 ひじき	米 さとう パンこ かたくりこ	油 バター	にんじん いんげん	たまねぎ ほうれんそう コーン しょうが えだまめ		668 Kcal 29 g 19 g めくみんにんじん
#	金	トースト	鮭の香草フライ ホットブロッコリー きのこのスープ いちごジャム		さけ とり肉 とうりゅう	牛乳	しょうゆ・白いんげん豆 てんぷらこ・こめこ パンこ・さつまいも イチゴジャム	油 生クリーム バター	にんじん ブロッコリー パセリ	たまねぎ しめじ マシュルーム エリンギ		664 Kcal 32 g 20 g おはなし給食
#	月	勤労感謝の日										
#	火	さつまいも おこわ	さかなの白糍焼き 大豆のいそ煮 すましじる		がんど(魚) あさり きぬどうふ・大豆 さつまあげ	牛乳 ひじき	米・もち米 さとう・こんにゃく さつまいも てまりふ	油 ごま ごま油	にんじん いんげん ほうれんそう	えのきだけ		667 Kcal 29 g 20 g 和食の日
#	水	白ごはん	とりにくのオーロラソース ゴマドレ和え 厚揚げと小松菜のみそ汁		とり肉 あつあげ みそ	牛乳	米 さとう かたくりこ	油 生クリーム たまごなしマヨネーズ ごま	にんじん トマト ブロッコリー こまつな	たまねぎ きゅうり コーン だいこん	にんにく	736 Kcal 27 g 30 g
#	木	白ごはん	うずらたまごフライ ゆかり和え がた大根		うずらたまご がた肉 ちくわ	牛乳	米・麦 さとう・パンこ てんぷらこ こむぎこ・こんにゃく	油	にんじん キャバツ ゆかりこ	たまねぎ きゅうり だいこん しょうが		618 Kcal 23 g 18 g
#	金	キムチと たくあん チャーハン	パンパンジーサラダ 卵とわかめのスープ デザート		がた肉 とり肉 かまぼこ たまご	牛乳 わかめ	米・麦 さとう かたくりこ デザート	油 ごま ごま油	にんじん みつば	たまねぎ キムチ たくあん ねぎ・もやし	しょうが にんにく きゅうり しめじ	640 Kcal 26 g 22 g
#	月	オムライス	白菜のクリーム煮 1食ケチャップ		とり肉 たまご がた肉 ベーコン	牛乳	米・麦 こめこ じゃがいも	油 バター	にんじん トマト ブロッコリー 青ピーマン	たまねぎ マシュルーム はくさい		655 Kcal 25 g 21 g

※ 牛乳は毎日つきます。
 ※ 都合により献立の内容を一部変更する場合があります。
 ※ 主な食材料名は、食品の栄養的な働きにより、赤、黄、緑のグループに分けて記載してあります。