

日	献立名	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			
		主食	飲物	主菜	副菜	汁物	その他	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	
1月	麦ごはん	牛乳	ソースカツ ポイルキャベツ 沢庵もち 羽二重もち たまごサラダ	牛乳	ぶた肉 たまご とり肉	米	麦 てんぷらこ パンこ あぶら	さとう ごま ごまあぶら はぶたえもち	キャベツ ごぼう にんじん だいこん	干しいたけ たけのこ 糸みつば	699 Kcal 26 g 22 g		
2火	チーズ むしパン	牛乳	ポークビーンズ	牛乳	大豆 スライスチーズ ぶた肉 ベーコン ゆでたまご	大豆	ミルクロール たまごなしマヨネーズ	オリーブオイル さとう	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ	ダイストマト	699 Kcal 29 g 30 g		
3水	ふきよせ ごはん	牛乳	はたはた唐揚げ はりはり漬け 豆腐となめこのみそ汁	牛乳	うすあげ ハタハタ	木綿豆腐	米	もち米 さつまいも ごま	にんじん ぶなしめじ はくさい えだまめ たまねぎ なめこ	こまつな はくさい ねぎ なめこ	623 Kcal 25 g 18 g		
4木	ミルクコッパ	牛乳	焼きそば えびしゅうまい 野菜たまごスープ	牛乳	ぶた肉 あさり ベーコン	わかめ たまご えびしゅうまい 青のりこ	ミルクコッパ あぶり やきそばめん あぶり かたくりこ	さとう	たまねぎ にんじん もやし キャベツ	たけのこ 干しいたけ こまつな	694 Kcal 28 g 25 g		
5金	麦ごはん	牛乳	鶏肉のごま照り焼き ひじきの炒り煮 豚汁	牛乳	とり肉 ひじき さつまあげ	みそ	米	麦 さつまいも あぶり さとう	にんじん だいこん れんこん たまねぎ ごぼう	いんげん はくさい ねぎ こんにゃく	608 Kcal 27 g 15 g		
8月	 体育の日 												
9火	ココア ビスキュイ パン	牛乳	スペインサラダ ポトフ	牛乳	ぶた肉 ベーコン いかに えび	ホタテ	ミルクロール ポトフケキックス バター ミルクココア	さとう あぶり じゃがいも	ブロッコリー キャベツ にんじん たまねぎ	だいこん いんげん	719 Kcal 26 g 27 g		
10水	麦ごはん	牛乳	アジフライ 切干大根と茎わかめのサラダ とうふのみそ汁 ブルーベリーゼリー	牛乳	ハム あじ くきわかめ うすあげ たまご	みそ	米	麦 てんぷらこ パンこ あぶり	さとう ごまあぶり ごま ゼリー	にんじん きゅうり きりぼし大根 たまねぎ	ねぎ こまつな	690 Kcal 29 g 19 g	
11木	ミルク ロール パンズ	牛乳	チキンタツタ 野菜ソテー かぼちゃすいとんスープ	牛乳	とり肉 ぶた肉	わかめ	ミルクロール かたくりこ こむぎこ あぶり	しらたまご	しょうが キャベツ にんじん こまつな	たまねぎ たいこん はくさい かぼちゃペースト	パセリ	654 Kcal 27 g 26 g	
12金	麦ごはん	牛乳	きのこカレー フルーツヨーグルト	牛乳	ぎゅう肉 チーズ ヨーグルト	わかめ	米	麦 あぶり バター こむぎこ	じゃがいも カレールウ たまねぎ にんじん	ぶなしめじ しょうが エリンギ りんご	みかん もも パイン	755 Kcal 20 g 22 g	
15月	麦ごはん	牛乳	ホイコーロー丼 たまごスープ 柿1/4	牛乳	ぶた肉 とり肉 たまご	わかめ	米	麦 あぶり さとう	ごま油	にんにく しょうが たまねぎ にんじん	キャベツ たけのこ えのきだけ ねぎ	632 Kcal 27 g 20 g	
16火	キャロット パン	牛乳	魚のタルタル焼き コーンサラダ カレースープ煮	牛乳	ぶた肉 ホキ たまごスフレッド みそ ロースハム	あさり	キャロットパン たまごなしマヨネーズ パン粉 さとう	じゃがいも カレールウ あぶり	たまねぎ パセリ キャベツ きゅうり	にんじん ホールコーン えだまめ	656 Kcal 30 g 26 g		
17水	麦ごはん	牛乳	しゃもの磯辺フライ ごま酢和え すきやき風煮	牛乳	しゃも ぎゅう肉 焼きどうふ	青のりこ	米	麦 こめこ あぶり	さとう パンこ くるまふ こむぎこ	もやし こまつな にんじん たまねぎ	はくさい ねぎ こんにゃく	705 Kcal 27 g 23 g	
18木	米粉パン	牛乳	ミートローフ にんじんグラッセ 野菜スープ	牛乳	ぎゅう肉 ぶた肉 大豆ミート	チーズ うずらたまご ベーコン	こめこパン さとう オリーブオイル バター	じゃがいも パンこ	にんじん たまねぎ ホールコーン セロリ	にんにく キャベツ えだまめ	676 Kcal 32 g 26 g		
19金	白ごはん	牛乳	ちくわの石垣天ぷら れんこんサラダ 播磨そうめん汁	牛乳	やきちくわ とり肉 うすあげ	みそ	米	麦 ごま てんぷらこ あぶり	たまごなしマヨネーズ そうめん	れんこん にんじん きゅうり たまねぎ えだまめ	ホールコーン 干しいたけ たまねぎ ねぎ	678 Kcal 23 g 21 g	
22月	麦ごはん	牛乳	さばのしょうが煮 じゃがいものみそきんぴら とりごぼう汁	牛乳	さば さつまあげ とり肉	みそ	米	麦 さとう あぶり ごま	じゃがいも	しょうが ごぼう ぶなしめじ はくさい こんにゃく	663 Kcal 31 g 19 g		
23火	バターロール	牛乳	えびのリス揚げ 大妻とコーンのサラダ かぼちゃスープ	牛乳	えび ベーコン	みそ	バターロール てんぷらこ おし麦 コーンフレーク オリーブオイル パン粉 こめこ バター 生クリーム	あぶり おし麦 オリーブオイル	キャベツ きゅうり 赤ピーマン たまねぎ	かぼちゃペースト かぼちゃ ホールコーン パセリ	678 Kcal 24 g 26 g		
24水	こぎつね ごはん	牛乳	さんみ焼き かぶの甘酢和え めった汁	牛乳	ぶた肉 うすあげ さつまあげ	みそ	米	麦 あぶり さとう ごま	にんじん えだまめ ねぎ にんにく	しょうが かぶ はくさい キャベツ ごぼう	だいこん はくさい	653 Kcal 28 g 19 g	
25木	ピザ トースト	牛乳	マカロニサラダ 白菜のクリーム煮	牛乳	あさり ベーコン ロースハム とり肉	シュレッドチーズ	ミルク食パン マカロニ さとう あぶり	じゃがいも こめこ バター オリーブオイル	ピーマン たまねぎ にんにく キャベツ ダイストマト	ブロッコリー パセリ 黄ピーマン キャベツ はくさい	611 Kcal 27 g 23 g		
26金	白ごはん	牛乳	大豆と小魚のごまからめ 白山おでん りんご1/6	牛乳	大豆 かえり干し こんぶ やきちくわ	みそ	米	麦 さとう 水あめ ごま	さといも	だいこん にんじん こんにゃく りんご	 めくみん給食	689 Kcal 28 g 20 g	
29月	麦ごはん	牛乳	鮭のピリ辛焼き ブロッコリーのごま和え いも汁	牛乳	さけ ぶた肉 あつあげ	みそ	米	麦 さとう さとう あぶり	さといも かたくりこ あぶり	ねぎ にんにく しょうが ブロッコリー	ごぼう だいこん にんじん こまつな	すのぼしりんご こんにゃく	630 Kcal 32 g 17 g
30火	ミルクロール	牛乳	大根サラダ カレーシチュー	牛乳	ツナ ぎゅう肉	じゃがいも	ミルクロール オリーブオイル さとう あぶり	じゃがいも バター こむぎこ カレールウ	だいこん しょうが にんにく たまねぎ ホールコーン	しょうが にんにく たまねぎ	いんげん	654 Kcal 23 g 26 g	
31水	麦ごはん	牛乳	酢豚 コーンかきたまスープ みかん	牛乳	ぶた肉 ベーコン たまご	みそ	米	麦 かたくりこ あぶり さとう	ごまあぶり	しょうが たまねぎ にんじん 干しいたけ	みかん	769 Kcal 26 g 23 g	

※ 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。

