



日	曜	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			エネルギーたんぱく質	
		主食	飲物	主菜 副菜 汁物 その他	体をつくる	熟や力になる	体の調子をととのえる			脂質 行事食等		
1	金	麦ごはん	牛乳	ピピンパ キムチスープ ももゼリー	牛乳 ぎゅう肉 ぶた肉 とうふ	あさり	米 麦 さとう あぶら ごま油	ごま ももゼリー	にんにく にんじん にら 切り干しだいこん えのきたけ ほうれんそう もやし たまねぎ	キムチ	637 Kcal 25 g 18 g	
4	月	発芽玄米	牛乳	あさりのしぐれ煮 かみかみ天ぷら いんげんのおかかあえ みそ汁	牛乳 あさり 大豆 大豆粉 ちくわ	わかめ かつお節 とうふ みそ	米 発芽玄米 さとう かたくり粉 こむぎこ	あぶら	しょうが たまねぎ にんじん なめこ いんげん こまつな		622 Kcal 24 g 16 g かみかみメニュー	
5	火	ミルクロール	牛乳	魚フライ ナポリタン 豆乳スープ	牛乳 ホキ ハム とり肉	豆乳 みそ	ミルクロール こむぎこ こめこ パンこ	あぶら スナグッテイ さとう じゃがいも	にんじん たまねぎ トマト(缶) 青ピーマン	キャベツ パセリ	628 Kcal 29 g 21 g	
6	水	麦ご飯	牛乳	ノギ屋の弁当風鳥飯 キャベツの昆布あえ ダンダの山菜汁	牛乳 とり肉 塩こんぶ ぶた肉	うす揚げ	米 麦 こめこ あぶら さとう	かたくり粉	たまねぎ きゅうり りんご キャベツ にんじん 黄ピーマン	干しいたけ ごぼう しめじ えのきたけ ねぎ	693 Kcal 28 g 26 g おはなしからとびだしたりょうり	
7	木	ハムコーンパン	牛乳	はちみつれもんサラダ カレーポトフ	牛乳 ハム チーズ ぶた肉	うずら卵	ミルク食パン 卵なしマヨネーズ オリーブ油 はちみつ	じゃがいも カレールー	ホールコーン パセリ キャベツ きゅうり	だいこん にんじん いんげん	614 Kcal 23 g 27 g	
8	金	ホイコーロー丼	牛乳	たまごスープ フルーツ杏仁	牛乳 ぶた肉 とり肉 わかめ	とうふ たまご	米 麦 あぶら さとう かたくり粉	杏仁豆腐	にんにく しょうが にんじん たまねぎ	パイン もも	686 Kcal 27 g 20 g	
11	月	麦ご飯	牛乳	鯖の梅煮 はりはり漬け 豚汁	牛乳 さば ぶた肉 うすあげ	みそ	米 麦 さとう ごま油 ごま	じゃがいも	ねぎ しょうが にんじん ごぼう 切り干しだいこん こんにゃく	たまねぎ	713 Kcal 27 g 26 g 残食調査(11~15)	
12	火	白ごはん	牛乳	とうふカツ 塩こうじdeサラダ トマトかき玉みそ汁	牛乳 とうふ 青のり こんぶ	とり肉 たまご みそ	米 麦 こめこ パン粉 さとう	ごま ごま油 オリーブ油 かたくり粉	キャベツ にんじん きゅうり チンゲンサイ	たまねぎ にんにく トマト えのきたけ	 6年合宿 1年試食会	
13	水	麦ご飯	牛乳	大豆と小魚の揚げ煮 肉豆腐 メロン	牛乳 大豆 かえり干し 切りこんぶ	ぎゅう肉 やきとうふ	米 麦 かたくり粉 あぶら さとう	ごま くるまふ	ごぼう たまねぎ にんじん 干しいたけ	しらたき ねぎ メロン	674 Kcal 27 g 19 g 6年合宿	
14	木	ごまきなこあげパン	牛乳	ブロッコリーサラダ シーフードチャウダー	牛乳 きなこ あさり いち えび ほたて	ベーコン	ミルクロール あぶら ごま さとう	オリーブ油 じゃがいも こめこ バター	ブロッコリー キャベツ ホールコーン にんじん	たまねぎ パセリ	662 Kcal 26 g 25 g	
15	金	麦ごはん	牛乳	エッグカレー フルーツヨーグルト	牛乳 ぶた肉 うずら卵 ソフトフード	ヨーグルト	米 麦 あぶら じゃがいも バター	こむぎこ カレールー	にんにく しょうが たまねぎ にんじん	干しぶどう バナナ みかん パイン	790 Kcal 22 g 24 g	
18	月	麦ごはん	牛乳	あじのごまみそ焼き ごぼうサラダ けんちん汁	牛乳 あじ 赤だしみそ みそ	とうふ うす揚げ	米 麦 さとう ごま 卵なしマヨネーズ	ごま油	しょうが ごぼう しらたき きゅうり	ホールコーン にんじん ねぎ たまねぎ だいこん	631 Kcal 26 g 21 g	
19	火	オープンピロシキ	牛乳	ピーツサラダ シチー(ロシアの食べるスープ)	牛乳 ぎゅう肉 ぶた肉 大豆ミート	卵スプレッド チーズ	ミルク食パン バター マカロニ オリーブ油	じゃがいも あぶら	たまねぎ 赤ピーマン パセリ きゅうり	ホールコーン にんじん キャベツ トマト(缶)	642 Kcal 28 g 26 g ロシアメニュー	
20	水	麦ごはん	牛乳	ぎょうざ きゅうりのピリ辛 ジャジャン豆腐	牛乳 ぎょーざ なま揚げ ぶた肉	みそ うずら卵	米 麦 ごま油 さとう あぶら	かたくり粉	きゅうり にんにく しょうが たまねぎ	にんじん たけのこ水煮 干しいたけ チンゲン菜	706 Kcal 28 g 27 g	
21	木	麦ごはん	牛乳	いかのかりん揚げ 江戸っ子煮(添え) みそ汁	牛乳 いか ぎゅう肉 大豆	こおりとうふ こんぶ 大豆ペースト みそ	米 麦 かたくり粉 あぶら さとう	じゃがいも	しょうが たけのこ水煮 にんじん しらたき こまつな	いんげん たまねぎ なめこ こまつな	653 Kcal 30 g 18 g	
22	金	紫黒米ごはん	牛乳	富士山ドリア 野菜スープ イチゴクレープ	牛乳 とり肉 えび ぶた肉		米 紫黒米 バター あぶら こめこ	生クリーム じゃがいも いちごクレープ	にんじん たまねぎ マッシュルーム ホールコーン	むき枝豆 えのきたけ キャベツ	720 Kcal 26 g 23 g 世界遺産メニュー	
25	月	麦ごはん	牛乳	とりのからあげ ごま酢あえ しょうゆラーメン	牛乳 とり肉 ぶた肉		米 麦 こめこ あぶら さとう	ごま デミラーメン	にんじん もやし こまつな しょうが	にんにく キャベツ ねぎ	709 Kcal 28 g 24 g	
26	火	ココアフレンチトースト	牛乳	ツナピザ サラダ スープ煮	牛乳 たまご ツナ ぶた肉		ミルク食パン さとう ココア オリーブ油	じゃがいも	キャベツ きゅうり ホールコーン たまねぎ	にんじん だいこん パセリ	605 Kcal 26 g 24 g	
27	水	麦ごはん	牛乳	焼き肉炒め わかめスープ 冷凍みかん	牛乳 ぎゅう肉 とうふ わかめ	みそ	米 麦 あぶら さとう ごま	かたくり粉	にんにく しょうが にんじん たまねぎ	エリンギ もやし キャベツ 青ピーマン	えのきたけ ねぎ みかん	595 Kcal 21 g 18 g
28	木	ミルクロール	牛乳	魚のピザソースがけ コーンポテト コンソメジュリアン	牛乳 さけ チーズ ベーコン		ミルクロール オリーブ油 さとう じゃがいも	バター	にんにく たまねぎ トマト(缶) オレガノ	ホールコーン にんじん えのきたけ キャベツ	641 Kcal 31 g 23 g	
29	金	麦ごはん	牛乳	はたはたのから揚げ みそきんぴら 卵とじ	牛乳 はたはた さつまあげ みそ	とり肉 たまご	米 麦 こめこ あぶら さとう	ごま油 ごま くるまふ かたくり粉	ごぼう こんにゃく にんじん いんげん	たまねぎ たけのこ水煮 干しいたけ こまつな	608 Kcal 24 g 17 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 食品の学養的な働きにより 赤 黄 緑のグループに分けて記載してあります

六 工は長竹竹口は、長脚の不食時を勘定にのみ、亦、其、味ノノル ンに力リし能戦ししゆのみ。