

日	曜	主食	牛乳	献立名	赤の食品 体をつくる	緑の食品 体の調子を整える	黄の食品 熱や力になる	1食当たり栄養価 エネルギー(kcal)		
								たんぱく質(g)	脂質(g)	
1	火	ご飯	牛乳	かぼちゃひき肉フライ 五目きんぴら 厚揚げのごまみそ煮	牛乳、かぼちゃひき肉フ ライ、さつまあげ、くわがめ、 豚肉、厚揚げ、みそ	ごぼう、にんじん、さやいんげん、 玉ねぎ、大根、干椎茸、こんにゃ く、ねぎ	ご飯、油、砂糖、ごま油、白す りごま、白ねりごま	666	871	
								23.7	29.5	
								24.8	30.4	
2	水	ご飯	牛乳	白身魚のマヨネーズパン粉焼き ブロッコリーのサラダ ハヤシシチュー	牛乳、ホキ、豚肉	パセリ、ブロッコリー、コーン、 きゅうり、にんじん、玉ねぎ	ご飯、マヨネーズ、パン粉、砂糖、オ リーブ油、バター、じゃがいも、小麦 粉、油、デミグラスソース	630	804	
								24.4	29.7	
								21.5	25.6	
3	木	麦 ご飯	牛乳	まいたけ入り親子丼 みそ汁 ヨーグルト	牛乳、鶏肉、卵、木綿豆腐、 うす揚げ、みそ、ヨーグルト	玉ねぎ、にんじん、まいたけ、糸 みつば、こんにゃく、大根、小松 菜、ねぎ	麦ご飯、砂糖、片栗粉	641	807	
								27.4	33.5	
								18.1	20.8	
4	金	ご飯	牛乳	大学いも 手作りふりかけ あさり入り八宝菜	牛乳、ちりめんじゃこ、かつ おぶし、豚肉、あさり	高菜漬け、生姜、玉ねぎ、にんじ ん、白菜、たけのこ、干椎茸、チン ゲン菜	ご飯、さつまいも、油、砂糖、 水あめ、片栗粉、黒いりごま、 白いりごま、ごま油	650	834	
								20.8	25.3	
								20.1	23.8	
7	月	ご飯	牛乳	ホイコーロー 白玉スープ わかめふりかけ	牛乳、豚肉、鶏肉、わかめ	生姜、にんにく、干椎茸、にんじ ん、キャベツ、チンゲン菜、もやし、 ねぎ	ご飯、油、片栗粉、ごま油、も ち	593	762	
								25.2	31.1	
								17.8	20.9	
8	火	ご飯	牛乳	鶏肉のから揚げ 大豆とひじきの炒り煮 かきたまみそ汁	牛乳、鶏肉、ひじき、さつま あげ、大豆、絹とうふ、卵、み そ	にんにく、生姜、にんじん、れんこ ん、さやいんげん、玉ねぎ、小松 菜、ねぎ	ご飯、片栗粉、小麦粉、油、ご ま油、砂糖、白いりごま	655	843	
								27.1	33.4	
								24.4	29.2	
9	水	ご飯	牛乳	豚肉とさつまいものケチャップからめ 水菜のスープ	牛乳、豚肉、鶏肉	玉ねぎ、にんじん、ピーマン、トマ ト、キャベツ、水菜	ご飯、片栗粉、油、さつまい も、砂糖	585	755	
								23.3	28.8	
								17.1	20.0	
10	木	ご飯	牛乳	ますと野菜の南蛮漬け かぼちゃのそばろ煮 ブルーベリーゼリー	牛乳、ます、鶏ひき肉、厚揚 げ	玉ねぎ、キャベツ、にんじん、ピー マン、生姜、こんにゃく、枝豆、か ぼちゃ	ご飯、小麦粉、片栗粉、油、ド レッシング、砂糖、じゃがい も、ブルーベリーゼリー	747	940	
								28.8	35.6	
								27.2	32.8	
11	金	麦 ご飯	牛乳	ポークカレーライス マスカットゼリーあえ	牛乳、豚肉、チーズ	生姜、にんにく、玉ねぎ、にんじ ん、りんご、黄桃、パイン、バナナ	麦ご飯、油、じゃがいも、小麦 粉、バター、カレールー、ゼ リー	709	919	
								19.9	24.4	
								20.1	23.9	
14	月	スポーツの日								
15	火	ご飯	牛乳	いわしのかば焼き いそか和え 豚汁	牛乳、いわし、焼きのり、豚 肉、みそ	生姜、小松菜、白菜、にんじん、 ごぼう、玉ねぎ、ねぎ	ご飯、片栗粉、油、砂糖、じゃ がいも	601	778	
								23.1	28.8	
								19.8	23.6	
16	水	ご飯	牛乳	ヤンニョムチキン もやし炒め ビーフンスープ	牛乳、鶏肉、豚ひき肉、絹と うふ	生姜、にんにく、もやし、コーン、 たけのこ、にんじん、にら、ねぎ	ご飯、片栗粉、小麦粉、油、砂 糖、ごま油、米粉めん	635	795	
								24.0	27.1	
								23.4	26.4	
17	木	ご飯	牛乳	さわらの照り焼き ごぼうサラダ 肉じゃが	牛乳、さわら、豚肉	生姜、ごぼう、にんじん、玉ねぎ、 こんにゃく、きゅうり、キャベツ	ご飯、砂糖、白すりごま、ド レッシング、じゃがいも	606	779	
								27.5	33.8	
								17.4	20.1	
18	金	さくら 麦ご飯	牛乳	セルフくりごはん どり野菜汁 いちごのパンナコッタ	牛乳、うす揚げ、鶏肉、木綿 豆腐、かまぼこ、みそ	しめじ、にんにく、にんじん、枝 豆、れんこん、こんにゃく、白菜、 ねぎ	麦ご飯、栗、黒いりごま、ごま 油、いちごのパンナコッタ	611	767	
								23.4	28.7	
								16.1	17.8	
21	月	ご飯	牛乳	オムレツ ツナと大根のサラダ カレースープ煮	牛乳、オムレツ、ツナ、豚肉	きゅうり、大根、にんじん、玉ね ぎ、チンゲン菜	ご飯、オリーブ油、砂糖、じゃ がいも、カレールー	603	816	
								23.0	31.2	
								19.8	26.0	
22	火	ご飯	牛乳	さばのごまみそだれ 塩こんぶ和え なめこのっぺい汁	牛乳、さば、みそ、昆布、鶏 肉、木綿豆腐、うす揚げ	生姜、白菜、きゅうり、にんじん、 なめこ、ねぎ	ご飯、砂糖、さといも、片栗 粉、白すりごま	579	742	
								28.3	34.5	
								20.4	24.0	
23	水	バター ライス	牛乳	セルフチキンピラフ お豆のスープ プリンタルト	牛乳、鶏肉、ウインナー、大 豆	にんじん、ピーマン、玉ねぎ、大 根、キャベツ	ご飯、バター、油、豆乳プリン タルト	643	801	
								21.3	26.1	
								24.5	27.9	
24	木	ご飯	牛乳	ちくわのいそべ揚げ もやしの甘酢あえ 豚すき チーズ	牛乳、ちくわ、あおさのり、豚 肉、木綿豆腐、チーズ	もやし、キャベツ、にんじん、きゅ うり、白菜、ねぎ、こんにゃく	ご飯、天ぷら粉、油、砂糖、く るまふ	606	765	
								26.2	32.3	
								19.7	21.5	
25	金	ご飯	牛乳	ハンバーグきのこソース 小松菜のソテー さつまいものシチュー	牛乳、ハンバーグ、鶏肉、生 クリーム	玉ねぎ、しめじ、えのき、トマト、 キャベツ、にんじん、コーン、小松 菜、ブロッコリー	ご飯、砂糖、片栗粉、油、さつ まいも、小麦粉、バター	682	878	
								24.0	31.7	
								21.4	26.8	
28	月	ご飯	牛乳	鶏肉のレモンソース ガーリックソテー ミネストローネ	牛乳、鶏肉、ベーコン	レモン、キャベツ、にんにく、にん じん、玉ねぎ、ピーマン、セロ リー、トマト、パセリ	ご飯、片栗粉、じゃがいも、デ ミグラスソース、砂糖	604	776	
								20.5	24.8	
								22.4	26.5	
29	火	ご飯	牛乳	春巻き くわがめの中華和え うずら卵入りタイビーエン	牛乳、春巻き、くわがめ、 豚肉、うずら卵	もやし、にんじん、にんにく、きくら げ、キャベツ、チンゲン菜、ねぎ	ご飯、油、砂糖、ごま油、はる さめ、白いりごま	647	841	
								18.6	23.2	
								26.5	32.2	
30	水	ご飯	牛乳	焼き肉炒め 豆乳入りみそ汁 りんご	牛乳、豚肉、みそ、うす揚げ、 豆乳	にんにく、生姜、にんじん、玉ね ぎ、ピーマン、白菜、ねぎ、りんご	ご飯、油、砂糖、片栗粉、じゃ がいも	588	752	
								23.9	29.6	
								18.4	21.6	
31	木	ご飯	牛乳	ししゃも天ぷら さつまいものドレッシングサラダ くるまふの卵とじ	牛乳、ししゃも天ぷら、鶏肉、 卵	にんじん、きゅうり、玉ねぎ、干椎 茸、こんにゃく、小松菜	ご飯、油、さつまいも、ドレッ シング、くるまふ、砂糖、片栗粉	634	848	
								23.2	30.2	
								20.6	26.2	

絵本こんだて