

日	曜日	主食	牛乳	赤の食品 からだをつくるものになる	黄の食品 エネルギーのもとになる	緑の食品 体の調子を整える	1食当たりの栄養価	
							エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
1	げつ月	ごはん	牛乳	豚肉のわかつき ミニトマト みそラーメン	牛乳、ぶたにく、とりひき にく、みそ、あかみそ	ごはん、水あめ、さとう、 白ごま、でんぷん、中華め ん、あぶら、ごまあぶら	しょうが、ミニトマト、キャベツ、 もやし、チンゲンサイ、にんにく、 ねぎ	630 26.0 18.4
2	か火	ごはん	牛乳	いわしの竜田揚げ ゆかりあえ 肉じゃが	牛乳、いわし、ぶたにく	ごはん、こむぎこ、でんぷ ん、あぶら、さとう、じゃ がいも	しょうが、キャベツ、こまつな、に んじん、たまねぎ、さやいんげん	647 23.6 18.4
3	みづ水	むぎめし	牛乳	カレーライス フルーツあんじん	牛乳、ぶたにく、チーズ	むぎごはん、あぶら、じゃ がいも、カレールー、アン ドワード、さとう	にんにく、しょうが、たまねぎ、に んじん、パイナップル、みかん、もも、パ ナナ	726 19.3 18.6
4	もく木	お赤飯	牛乳	鶏のから揚げ 即席漬け けんちん汁 おいわいケーキ	牛乳、とりにく、もめんど うふ、うすあげ	せきはん、でんぷん、あぶ ら、さとう、ごまあぶら、 おいわいケーキ	しょうが、きゅうり、キャベツ、に んじん、ごぼう、ねぎ	688 23.9 27.5
5	きん金	ミルク コップ パン	牛乳	ハンバーグケチャップソース ドレッシングサラダ キャベツのクリームスープ	牛乳、ハンバーグ、ツナ、 とりにく、白いんげんまめ	ミルクコップパン、さと う、じゃがいも、こめこ、 バター	はくさい、にんじん、ブロッコ リー、たまねぎ、しめじ、キャベ ツ、パセリ	668 30.5 25.9
8	げつ月	ごはん	牛乳	酢豚 春雨と白身魚団子のスープ	牛乳、ぶたにく	ごはん、でんぷん、あぶ ら、さとう、はるさめ	しょうが、たけのこ、にんじん、ほ ししいたけ、たまねぎ、ピーマン、 黄ピーマン、えのき、ねぎ、こまつ な	646 23.9 20.4
9	か火	ごはん	牛乳	さわらのさいきょうやき ごまあえ 江戸っ子煮	牛乳、さわら、うすあげ、 だいず、きゅうりにく、こう やどうふ	ごはん、さとう、すりごま	ほうれんそう、もやし、にんじん、 たけのこ、さやいんげん	663 32.5 20.8
10	みづ水	むぎご はん	牛乳	豚きのこどん みそ汁	牛乳、ぶたにく、こんぶ、 もめんどうふ、うすあげ、 みそ	むぎごはん、あぶら、さと う、でんぷん	しょうが、たまねぎ、えのき、もや し、きゅうり、にんじん、だいこ ん、ねぎ	584 24.2 19.0
11	もく木	ごはん	牛乳	のりごま揚げチキン ザーサイづけ ちゅうかスープ	牛乳、とりにく、あおの り、ベーコン、きぬどうふ	ごはん、白ごま、天ぷら 粉、あぶら、さとう、ごま あぶら	キャベツ、きゅうり、にんじん、 ザーサイ、ほししいたけ、もやし	599 22.0 22.6
12	きん金	米粉パ ン	牛乳	白身魚のチーズパセリ焼き やさしいソテー 根菜のスープ	牛乳、ホキ、ベーコン、と りにく、チーズ	こめこパン、オリーブ油、 あぶら	にんにく、パセリ、ブロッコリー、 にんじん、キャベツ、たまねぎ、だ いこん、さやいんげん	587 30.0 21.5
15	げつ月	ごはん	牛乳	ししゃもフライ ちゅうかあえ はっぼうさい	牛乳、子持ちししゃも、ぶ たにく	ごはん、あぶら、白ごま、 ごまあぶら、でんぷん	きゅうり、にんじん、もやし、しょ うが、たまねぎ、ほししいたけ、た けのこ、キャベツ、チンゲンサイ	607 22.2 20.2
16	か火	ごはん	牛乳	さばのいろづけやき のりわかめのサラダ なまあげのカレーに	牛乳、さば、わかめ、ぶた にく、あぶらあげ	ごはん、さとう、水あめ、 でんぷん、あぶら、じゃが いも、カレールー	しょうが、キャベツ、きゅうり、た まねぎ、にんじん、こまつな	663 28.8 21.2
17	みづ水	むぎめし	牛乳	とりそぼろどん みそしる ヨーグルト	牛乳、とりひきにく、ひじ き、だいず、うすあげ、も めんどうふ、みそ、ヨーグ ルト	むぎごはん、あぶら、さと う	たまねぎ、にんじん、しょうが、え だまめ、ごぼう、えのき、ねぎ	628 25.5 17.7
18	もく木	ゆかり ごはん	牛乳	だいずとほしのごまからめ たまごとし	牛乳、だいず、こんぶ、か えりほし、とりにく、たま ご	むぎごはん、でんぷん、あ ぶら、しろごま、さとう、 水あめ、じゃがいも	しそ、にんじん、えだまめ、たまね ぎ、ほししいたけ、こまつな	664 28.4 19.0
19	きん金	はいが パン	牛乳	ぶたにくのマーマレードやき ブロッコリーサラダ クラムチャウダー	牛乳、ぶたにく、ベーコ ン、あさり	はいがパン、マールドジャ ム、さとう、でんぷん、オ リーブ油、あぶら、こめこ	にんにく、ブロッコリー、キャベ ツ、にんじん、たまねぎ、パセリ	659 29.2 26.2
22	げつ月	ごはん	牛乳	あじの香味揚げ とりごぼうゆめ めった汁	牛乳、あじ、とりにく、 ぶたにく、みそ	ごはん、こめこ、でんぷ ん、あぶら、ごまあぶ ら、さとう、白ごま、 じゃがいも	しょうが、にんにく、ごぼう、 にんじん、たまねぎ、こまつな	614 27.8 17.5
23	か火	ごはん	牛乳	春巻き ナムル マーボー春雨	牛乳、はるまき、ぶたひき にく、だいず、あかみそ	ごはん、あぶら、さとう、 ごまあぶら、はるさめ	もやし、きゅうり、にんじん、しょ うが、にんにく、ほししいたけ、た まねぎ、たけのこ、ねぎ	676 19.2 21.2
24	みづ水	ごはん	牛乳	やきにくいため みそしる デザート	牛乳、ぶたにく、あつあ げ、みそ	ごはん、あぶら、さとう、 でんぷん、やさしいゼリー	にんにく、しょうが、にんじん、 キャベツ、たけのこ、りんご、ピー マン、たまねぎ、ねぎ、こまつな	650 25.1 22.0
25	もく木	わかめ むぎご はん	牛乳	とびうおたつたあげ さんしょくあえ じゃがいものピリからに	牛乳、とびうお、とりに く、みそ	わかめむぎごはん、あぶ ら、さとう、ごまあぶら、 じゃがいも、すりごま	きりほし大根、こまつな、コーン、 にんにく、しょうが、たまねぎ、に んじん、ごぼう	633 25.0 14.9
26	きん金	ミルク コップ パン	牛乳	スパゲティミートソース ぶたにくとレタスのスープ	牛乳、ぎゅうひきにく、だ いず、ぶたにく	ミルクコップパン、スパ ゲティ、オリーブ油、さ とう	たまねぎ、にんじん、にんにく、ト マト、えのき、レタス	594 24.4 19.6
29	げつ月	ごはん	牛乳	さけのねぎみそやき 磯香あえ 豚肉と豆腐のうま煮	牛乳、さけ、みそ、焼きの り、とりにく、やきどうふ	ごはん、さとう、じゃがい も	しょうが、ねぎ、こまつな、はくさ い、にんじん、たまねぎ、ねぎ	588 28.1 14.9
30	か火	ごはん	牛乳	鶏肉の甘酢あんからめ いなりうどん	牛乳、とりにく、うすあげ	ごはん、でんぷん、あぶ ら、さとう、うどん	たまねぎ、たけのこ、あかピーマ ン、ピーマン、ほししいたけ、にん じん、ねぎ	660 22.7 22.6