

日	よう	主	牛乳	献立名	赤の食品 体をつくるものになる	黄の食品 エネルギーのものになる	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	水	麦ごはん	牛乳	タコライス(タコミート) タコライス(野菜) コンソメスープ	牛乳、ふたひきにく、ぎゅうひきにく、大豆、チーズ、きぬどうふ、かまぼこ	むぎごはん、あぶら、さとう、白ごま、オリーブ油	しょうが、にんにく、たまねぎ、トマト、キャベツ、きゅうり、にんじん、だいこん、えのき、ねぎ	648	26.9
2	木	ごはん	牛乳	豚肉のたつた揚げ たまごトゴヤのチャンプルー もずくのみそ汁	牛乳、ふたひきにく、ツナ、とうふ、たまご、もずく、うすあげ、みそ	ごはん、でんぷん、あぶら、さとう、ごまあぶら	しょうが、ゴーヤ、ほししいたけ、にんじん、はくさい、たまねぎ、えのき、ねぎ	671	26.4
3	金	ミルクロール	牛乳	ハンバーグ たまねぎソース 粉ふきいも かぼちゃポターージュ	牛乳、ハンバーグ、ベーコン、なまクリーム	ミルクロール、あぶら、さとう、でんぷん、じゃがいも、こめこ、バター	しょうが、たまねぎ、にんにく、パセリ、かぼちゃ、たまねぎ、かぼちゃ	684	26.5
6	月	ごはん	牛乳	さばのみそ焼き こまあえ トマトと豚肉の和風スープ	牛乳、さば、みそ、うすあげ、ふたひきにく、	ごはん、さとう、さとう、さとう、すりごま、じゃがいも、	しょうが、にんじん、キャベツ、こまつな、ほししいたけ、トマト、たまねぎ、ねぎ、	609	26.3
7	火	ごはん	牛乳	焼きギョーザ ハンサンスー マーボー豆腐	牛乳、ギョーザ、ふたひきにく、大豆、もめんどうふ	ごはん、はるさめ、さとう、ごまあぶら、あぶら、でんぷん	きゅうり、キャベツ、にんじん、にんにく、しょうが、たまねぎ、たけのこ、ほししいたけ、ねぎ	664	25.9
8	水	すしごはん	牛乳	牛肉とごぼうのちらしすし 大豆のごまからめ 魚めんのすまし汁	牛乳、ぎゅうにく、ひじき、だいす、おさかなめん	すしめし、さとう、でんぷん、あぶら、水あめ、白ごま	しょうが、ごぼう、にんじん、えだまめ、コーン、たまねぎ、えのき、ほうれんそう、ねぎ	622	24.5
9	木	ごはん	牛乳	めぎすの唐揚げ 蓋わかめきんぴら みそけんちん汁	牛乳、めぎす、ベーコン、くきわかめ、もめんどうふ、うすあげ、みそ	ごはん、あぶら、ごまあぶら、さとう、白ごま、ごまあぶら	たけのこ、にんじん、たまねぎ、だいこん、ねぎ	590	22.9
10	金	米粉パン	牛乳	オムレツ ペンネラタティユ 野菜クリームスープ	牛乳、オムレツ、とりにく、なまクリーム、	こめこパン、ペンネ、オリーブ油、さとう、こめこ、バター	なす、ズッキーニ、たまねぎ、にんにく、トマト、コーン、パセリ	670	28.2
13	月	ごはん	牛乳	あじの南蛮漬 おひたし 厚揚げのみそ汁	牛乳、あじ、わかめ、あつあげ、みそ	ごはん、でんぷん、あぶら、さとう、じゃがいも	ねぎ、にんじん、きりほし大根、ほうれんそう、たまねぎ、えのき、ねぎ	602	24.3
14	火	ごはん	牛乳	中華風やきとり きゅうりのしょうゆ漬 タンタン麺	牛乳、とりにく、ふたひきにく、大豆	ごはん、ごまあぶら、でんぷん、さとう、あぶら、ねりごま、ちゅうかめん	ねぎ、しょうが、にんにく、きゅうり、ほししいたけ、もやし、にんじん、たけのこ、チンゲンサイ	612	28.1
15	水	麦ごはん	牛乳	牛肉とあさりの柳川風丼 小松菜のみそ汁	牛乳、ぎゅうにく、あさり、たまご、もめんどうふ、みそ	むぎごはん、さとう、でんぷん	ごぼう、にんじん、ほししいたけ、たまねぎ、みつば、こまつな、キャベツ、えのき、ねぎ	592	25.4
16	木	ごはん	牛乳	豚肉と大豆の黒酢いため 冬瓜のスープ	牛乳、ふたひきにく、だいす、ベーコン	ごはん、でんぷん、あぶら、でんぷん、あぶら、あぶら、さとう、白ごま	しょうが、たまねぎ、にんじん、えだまめ、とうがん、にんじん、もやし、チンゲンサイ、しょうが、ねぎ、	659	23.9
17	金	ミルクコップ	牛乳	ウインナーのケチャップからめ キャベツソテー スープ煮 パイナップル	牛乳、ウインナー、とりにく	ミルクコップパン、さとう、でんぷん、オリーブ油、じゃがいも	キャベツ、にんじん、ピーマン、たまねぎ、しめじ、パイナップル	675	26.8
20	月	ごはん	牛乳	鮭のちゃんちゃん焼き 肉豆腐	牛乳、さけ、みそ、ぎゅうにく、やきどうふ	ごはん、さとう、ごまあぶら、くるまふ	キャベツ、もやし、にんじん、ピーマン、しいたけ、しょうが、たまねぎ、ねぎ	589	30.2
21	火	菜めし	牛乳	鶏肉のレモンソースがらめ ミニトマト 豆のスープ	牛乳、とりにく、ベーコン、ひよこ豆	ごはん、でんぷん、こむぎこ、あぶら、さとう、じゃがいも	だいこん、ピーマン、にんじん、たまねぎ、ミニトマト、しめじ	648	21.7
22	水	麦ごはん	牛乳	夏野菜カレー ふくじんづけ すいかポンチ	牛乳、ふたひきにく、チーズ	むぎごはん、あぶら、じゃがいも、こむぎこ、バター、あぶら、カレールー、あわせるゼリー	たまねぎ、にんにく、しょうが、なす、にんじん、かぼちゃ、ズッキーニ、ふくじんづけ、すいか、みかん、パイナップル、もも	748	19.8
23	木			海の日				0	
24	金			スポーツの日				0	
27	月	ごはん	牛乳	フライドチキン 小松菜のソテー ミネストローネ	牛乳、とりにく、ベーコン	ごはん、こむぎこ、でんぷん、あぶら、オリーブ油、さとう	こまつな、しめじ、コーン、にんにく、セロリ、たまねぎ、にんじん、キャベツ、トマト、パセリ	612	21.1
28	火	ごはん	牛乳	焼き肉いため レタスのスープ	牛乳、ふたひきにく、みそ、ウインナー	ごはん、あぶら、さとう、白ごま、でんぷん	にんにく、しょうが、にんじん、エリンギ、キャベツ、たまねぎ、りんご、ピーマン、えのき、レタス	586	22.8
29	水	ごはん	牛乳	キムたく丼 みそ汁 ヨーグルト	牛乳、ふたひきにく、あつあげ、みそ	ごはん、あぶら、さとう、ヨーグルト	キムチ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、こまつな、えのき、ねぎ	639	22.9
30	木	ごはん	牛乳	ふくらぎの甘辛がらめ 沢煮焼	牛乳、ふくらぎ、ふたひきにく	ごはん、あぶら、さとう、でんぷん	たまねぎ、にんじん、ねぎ、にんにく、しょうが、えだまめ、ごぼう、しいたけ、たけのこ、だいこん、みつば	608	22.5
31	金	ミルクロール	牛乳	チリコンカン コーンかき玉スープ	牛乳、ふたひきにく、だいす、きぬどうふ、たまご	ミルクロール、あぶら、さとう、でんぷん	たまねぎ、にんにく、トマト、にんじん、えのき、コーン、チンゲンサイ	616	28.8