

日	曜日	主食	牛乳	献立名	赤の食品 体をつくるもとになる	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食あたりの栄養			
								エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	
1	火	ごはん	牛乳	さんまのかば焼き風 小松菜のいそかあえ とうにゅうみそ汁	牛乳、さんま、のり、あつあげ、とうにゅう、みそ	ごはん、こむぎこ、でんぷん、あぶら、さとう	しょうが、キャベツ、こまつな、にんじん、だいこん、たまねぎ、ごぼう、ねぎ	669	23.7	26.7	
2	水	ごはん	牛乳	豚肉のみそ炒め ミニトマト ミニぎょうざスープ	牛乳、ぶたにく、みそ、肉ワンタン	ごはん、あぶら、さとう、でんぷん、ごまあぶら	にんじん、たまねぎ、キャベツ、たけのこ、ピーマン、ミニトマト、ほししいたけ、もやし、チンゲンサイ	611	22.5	19.3	
3	木	ごはん	牛乳	ししゃものフライ じゃがきんぴら すまし汁 ひじきのり	牛乳、ししゃもフライ、とりにく、きぬどうぶ、ぶかし、ひじき	ごはん、あぶら、じゃがいも、さとう、白ごま、ごまあぶら	にんじん、さやいんげん、たまねぎ、えのき	611	22.1	18.7	
4	金	米粉パン	牛乳	トマトスパゲッティ 小松菜と卵のスープ なし	牛乳、ベーコン、ぶたにく、たまご	こめこパン、スパゲッティ、あぶら、オリーブ油、さとう、でんぷん	にんにく、たまねぎ、トマト、なす、トマト、にんじん、こまつな、なし	633	25.5	20.9	
7	月	ごはん	牛乳	さばのごまみそ焼き たくあんあえ とうがんと豚肉のうま煮	牛乳、さば、白みそ、みそ、ぶたにく、あつあげ	ごはん、さとう、白ごま	しょうが、キャベツ、きゅうり、たくあんづけ、にんじん、とうがん、しいたけ、たけのこ、さやいんげん	654	28.3	23.6	
8	火	金時草 そばろし	牛乳	冷やしうどん	牛乳、とりひきにく、大豆、たまご、わかめ	すしめし、あぶら、さとう、こめこうどん	しょうが、たまねぎ、にんじん、えだまめ、きゅうり	691	26.0	16.1	
9	水	ごはん	牛乳	豆入りすぶた えびだんごスープ	牛乳、ぶたにく、だいす、えび	ごはん、でんぷん、あぶら、さとう	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、キャベツ、えのき、ねぎ	684	25.5	23.9	
10	木	ごはん	牛乳	とうふステーキのうめソースがけ ブロッコリーソテー みそ汁	牛乳、とうにゅうステーキ、ぶたにく、みそ	ごはん、さとう、でんぷん、あぶら、じゃがいも	ブロッコリー、キャベツ、コーン、しめじ、ねぎ	605	23.0	19.3	
11	金	胚芽パン	牛乳	白身魚フライ そえ野菜 キャロットポタージュ クチャップ	牛乳、白身魚フライ、ベーコン、なまクリーム	はいがパン、あぶら、オリーブ油、じゃがいも、バター	キャベツ、ピーマン、にんじん、たまねぎ、パセリ	666	25.0	26.2	
14	土	ごはん	牛乳	ぶたにくのくわやき ごまあえ みそ汁	牛乳、ぶたにく、うすあげ、わかめ、みそ	ごはん、でんぷん、あぶら、さとう、黒ごま、すりごま	しょうが、もやし、キャベツ、にんじん、たまねぎ、えのき、こまつな	657	25.0	25.8	
15	火	むぎめし	牛乳	カレーライス ふるふるゼリー	牛乳、ぶたにく、チーズ	むぎごはん、あぶら、じゃがいも、こむぎこ、バター、カレールー、タイゼリ、さとう	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、りんご、みかん、パイナップル、バナナ	790	19.6	21.0	
16	水	ごはん	牛乳	えだまめシューマイ ハンサンスー ジャージャンとうふ	牛乳、ぶたひきにく、あつあげ	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、しょうが、にんにく、たまねぎ、たけのこ、チンゲンサイ、ねぎ	760	28.0	30.0	
17	木	ごはん	牛乳	カレイのから揚げ 粉ふきもち（にんにく風味） さつまじる	牛乳、かれい、とりにく、ちめんどうぶ、さつまあげ、みそ	ごはん、でんぷん、こむぎこ、あぶら、じゃがいも、バター	にんにく、パセリ、ごぼう、だいこん、にんじん、ねぎ	587	25.4	15.1	
18	金	ミルクロール	牛乳	なすとかぼちゃのミートグラタン ブロッコリーサラダ コンソメジュリアン	牛乳、きゅうひきにく、ぶたひきにく、レンズまめ、チーズ、とりにく	ミルクロール、オリーブ油、ドレッシング、あぶら	なす、かぼちゃ、たまねぎ、トマト、ブロッコリー、きゅうり、コーン、にんじん、キャベツ、えのき	592	26.2	21.5	
21	月			敬老の日（けいろうひ）					0		
22	火			秋分の日（しゅうぶんひ）					0		
23	水	むぎめし	牛乳	ピピンパ サンラータン	牛乳、きゅうにく、きぬどうぶ、たまご、わかめ	むぎごはん、あぶら、さとう、白ごま、ごまあぶら、でんぷん	きりぼし大根、にんにく、こまつな、もやし、にんじん、たまねぎ、ほししいたけ、たけのこ、ねぎ	589	23.9	16.6	
24	木	ゆかりごはん	牛乳	大豆と小魚の揚げ煮 そうめん汁	牛乳、だいす、かえりほし、こんぶ	ごはん、でんぷん、あぶら、さとう、水あめ、白ごま、そうめん	しそ、えだまめ、にんじん、たまねぎ、ほししいたけ、ほうれんそう	594	21.4	14.8	
25	金	あげパン	牛乳	コールスローサラダ コンソメスープ のむヨーグルト	牛乳、きなこ、ベーコン、のむヨーグルト	こめこパン、さとう、あぶら、オリーブ油、じゃがいも	にんじん、キャベツ、きゅうり、コーン、レモン、たまねぎ、しめじ	642	24.9	24.3	
28	月	ごはん	牛乳	たらの天ぷら きりぼしだいこんのいりに めったじる	牛乳、たら、うすあげ、ぶたにく、みそ	ごはん、天ぷら粉、あぶら、さとう、白ごま、さつまいも	きりぼし大根、にんじん、ほししいたけ、さやいんげん、ごぼう、たまねぎ、ねぎ	640	25.1	19.2	
29	火	わかめごはん	牛乳	ゆめピーフ ちゅうかスープ デザート	牛乳、きゅうにく、ベーコン、きぬどうぶ	わかめむぎごはん、ピーフン、ごまあぶら	しょうが、にんにく、にんじん、たけのこ、ほししいたけ、にら、たまねぎ、チンゲンサイ、ももゼリー	603	21.0	16.4	
30	水	ごはん	牛乳	塩こうじ焼きチキン くきわかめのサラダ 大根のカレー煮	牛乳、とりにく、くきわかめ、ぶたにく、あつあげ	ごはん、さとう、オリーブ油、カレールー、でんぷん	キャベツ、にんじん、きゅうり、レモン、だいこん、しょうが、さやいんげん	700	28.0	28.3	