

日	曜日	主食	牛乳	献立名	赤の食品 体をつくるものになる	黄の食品 エネルギーのもとになる	緑の食品 体の調子を整える	1食当たり栄養価		
								エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)
2	げつ月	ごはん	牛乳	焼きヨーザ ザーサイづけ タンタンめん	牛乳、ヨーザ、ふたひき にく	ごはん、さとう、あぶら、 中華めん、ごまあぶら、ね りごま	きゅうり、もやし、にんじん、ザー サイ、しょうが、にんにく、ほしし いたけ、たまねぎ、たけのこ、チン ゲンサイ、ねぎ	616	22.1	18.7
3	か火			文化の日(ぶんかのひ)						
4	すい水	むぎめし	牛乳	こぎつねどん ごまあえ みそしる	牛乳、ふたにく、うすあ げ、わかめ、みそ	むぎごはん、さとう、でん ぶん、すりごま、じゃがい も	にんじん、たけのこ、たまねぎ、は くさい、こまつな、しめじ	611	22.4	17.4
5	もく木	ごはん	牛乳	カレイのカレーあげ とりごぼうゆめ すまし汁	牛乳、かれい、とりにく、 きぬどうふ、ふかし	ごはん、でんぶん、ごまあ ぶら、さとう、白ごま	しょうが、ごぼう、にんじん、さや いんげん、たまねぎ、たけのこ、ね ぎ	580	29.2	15.5
6	きん金	ミルク ロール	牛乳	オムレツきのごソース ブロッコリーサラダ パイザンヌスープ	牛乳、オムレツ、ツナ、 ベーコン、ひよこめめ	ミルクロール、あぶら、さ とう	にんじん、たまねぎ、しめじ、エリ ンギ、ブロッコリー、コーン、だい こん、キャベツ、だいこんの葉	592	24.1	24.0
9	げつ月	ごはん	牛乳	さばのごまみそやき おひたし おでん	牛乳、さば、みそ、あつあ げ、揚げポール、こんぶ	ごはん、さとう、ごま、さ とも	しょうが、キャベツ、にんじん、ほ うれんそう、だいこん	653	27.2	22.1
10	か火	ごはん	牛乳	ポークシューマイ チャプチェ とうふのスープ	牛乳、ポークシューマイ、 きゅうにく、もめんどう ふ、わかめ	ごはん、あぶら、はるさ め、さとう、ごま、ごまあ ぶら	しょうが、にんにく、ほししいた け、たまねぎ、にんじん、ピーマ ン、キムチ、もやし、ねぎ	597	19.4	18.1
11	すい水	むぎめし	牛乳	きのごカレー かき入りフルーツヨーグルト	牛乳、ふたにく、チーズ、 ヨーグルト	むぎごはん、あぶら、じゃ がいも、カレールー、ナタ デココ	にんにく、しょうが、たまねぎ、に んじん、しめじ、エリンギ、パイ ン、もも、かき	710	20.6	18.0
12	もく木	ごはん	牛乳	大豆とじゃがいものいそあえ こうやどうふのたまごとし ぶりかけ	牛乳、だいず、しらすほ し、あおのり、とりにく、 こうやどうふ、たまご	ごはん、でんぶん、じゃが いも、あぶら、さとう	たまねぎ、にんじん、たけのこ、こ まつな	652	27.6	21.4
13	きん金	胚芽パ ンズ	牛乳	とりにくのてりやき さつまいもサラダ ミネストローネ	牛乳、とりにく、ふたにく	はいがパン、さとう、でん ぶん、さつまいも、オリ ーブ油	しょうが、にんじん、きゅうり、た まねぎ、にんにく、セロリー、キャ ベツ、トマト、パセリ	689	28.1	27.8
16	げつ月	ごはん	牛乳	わかさぎフリッター もやしあえ あつあげのちゅうかに	牛乳、わかさぎ、ふたに く、あつあげ	ごはん、あぶら、さとう、 んぶん	こまつな、もやし、にんじん、にん にく、しょうが、たまねぎ、たけの こ、しいたけ、はくさい、さやいん げん	654	23.7	26.1
17	か火	むぎめし	牛乳	チャーハン みかん ビーフンスープ 肉だんご	牛乳、やきふた、肉だん ご、かまぼこ	むぎごはん、ごまあぶら、 白ごま、さとう、ビーフン	しょうが、にんじん、たまねぎ、 ピーマン、チンゲンサイ、もやし、 ねぎ、みかん	588	21.4	14.9
18	すい水	ごはん	牛乳	とりにくの石がきあげ 大豆とひじきのいりに こんさいのみそ汁	牛乳、とりにく、ひじき、 だいず、うすあげ、もめん どうふ、みそ	ごはん、天ぷら粉、白ご ま、黒ごま、あぶら、さ とう、ごまあぶら	しょうが、にんじん、ほししいた け、さやいんげん、だいこん、ごほ う、はくさい、だいこんの葉	641	24.6	23.9
19	もく木	ごはん	牛乳	いかリングフライ 青菜のソテー すき焼き煮	牛乳、イカリングフライ、 きゅうにく、やきどうふ	ごはん、あぶら、さとう、 くるまら	こまつな、キャベツ、しめじ、コー ン、にんじん、えのき、はくさい、 ねぎ	622	26.0	18.7
20	きん金	米粉パ ン	牛乳	ふたにくのトマトソースマリネ さつまいものシチュー	牛乳、ふたにく、とりに く、なまクリーム	こめこパン、あぶら、さ とう、さつまいも、こめこ	たまねぎ、ピーマン、トマト、りん ご、にんじん、ブロッコリー、しめ じ	671	30.3	23.4
23	げつ月			勤労感謝の日(きんろうかんしゃのひ)						
24	か火	ごはん	牛乳	ふくらぎのたつたあげ くきわかめのきんぴら 里いもと大根のカレーそぼろ	牛乳、ふくらぎ、くきわか め、だいず、さつまあげ、 とりにんにく、大豆	ごはん、でんぶん、あぶ ら、ごまあぶら、さとう、 白ごま、さとも、カレ ルー	しょうが、にんにく、にんじん、だ いこん	696	27.9	24.9
25	すい水	さくら めし	牛乳	中華風たきこみごはん 中華づけ わかめと卵のスープ ヨーグルト	牛乳、ベーコン、たまご、 きぬどうふ、わかめ、かま ぼこ、ヨーグルト	むぎごはん、あぶら、さ とう、ごまあぶら、白ごま、 でんぶん	ほししいたけ、にんじん、たけの こ、えだまめ、もやし、きゅうり、 ねぎ	610	22.2	17.7
26	もく木	ごはん	牛乳	ふた肉の塩こうじ焼き 小松菜あえ 煮込みうどん	牛乳、ふたにく、とりに く、うすあげ	ごはん、さとう、こめこ うどん	こまつな、キャベツ、にんじん、ご ぼう、はくさい、ねぎ	677	26.6	19.5
27	きん金	ミルク コップ	牛乳	ハンバーグケチャップソース こぶきいも コンソメスープ	牛乳、ハンバーグ、とりに く	ミルクコップパン、さ とう、じゃがいも、バター	パセリ、たまねぎ、だいこん、にん じん、だいこんの葉、キャベツ	609	27.1	21.0
30	げつ月	むぎご はん	牛乳	ハヤシライス だいずのサラダ	牛乳、ふたにく、なまク リーム、だいず、ツナ	むぎごはん、あぶら、じゃ がいも、バター、こむぎ こ、さとう、オリーブ油	にんにく、たまねぎ、にんじん、し めじ、トマト、キャベツ、レモン	678	23.9	21.1