

日	曜日	主食	牛乳	献立名	赤の食品 赤の食品 からだ 体をつくるものになる	黄の食品 黄の食品 エネルギーのもとになる	緑の食品 緑の食品 からだを元気にする 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)
1	か	火	ごはん	牛乳 さけの塩こうじやき きゅうりのしょうゆ漬 すきやき風煮	牛乳、さけ、こんぶ、ぎゅうじんにく、やきどうふ	ごはん、さとう、ごまあぶら	きゅうり、しょうが、はくさい、にんじん、たけのこ、ねぎ	601	31.6	16.1
								638	22.9	23.6
								644	27.2	22.2
2	すい	水	ごはん	牛乳 豚肉のくわ焼き アスパラマヨサラダ めった汁	牛乳、ふたにく、うすあげ、みそ	ごはん、水あめ、さとう、マヨネーズ、じゃがいも	しょうが、アスパラガス、キャベツ、にんじん、だいこん、たまねぎ、しめじ、ねぎ	630	23.6	24.7
								630	23.6	24.7
								630	23.6	24.7
3	もく	木	麦ごはん	牛乳 ちゅうかどんぶり 肉だんご 二玉スープ	牛乳、ふたにく、肉だんご、ベーコン、きぬどうふ、たまご	むぎごはん、あぶら、さとう、でんぷん	しょうが、たまねぎ、ほししいたけ、にんじん、たけのこ、はくさい、チンゲンサイ、しめじ、にら	630	23.6	24.7
								630	23.6	24.7
								630	23.6	24.7
4	きん	金	ミルクコッパン	牛乳 あげパン じゃがベーコンソーテー コンソメスープ	牛乳、きなこと、ベーコン、とりにく	ミルクコッパン、さとう、あぶら、オリーブ油、じゃがいも	たまねぎ、パセリ、にんじん、しめじ、キャベツ、こまつな	630	23.6	24.7
								630	23.6	24.7
								630	23.6	24.7
7	げつ	月	ごはん	牛乳 とり肉のてりやき マイルドきんぴら みそ汁	牛乳、とりにく、ふたにく、もめんどうふ、みそ	ごはん、さとう、水あめ、でんぷん、バター、白ごま	ごぼう、にんじん、さやいんげん、たまねぎ、だいこん、しめじ、ねぎ	618	25.7	20.6
								618	25.7	20.6
								618	25.7	20.6
8	か	火	ごはん	牛乳 大豆と昆布のごまからめ 肉じゃが さくらんぼ ふりかけ	牛乳、ふりかけ、だいず、かえりほし、こんぶ、ふたにく	ごはん、あぶら、さとう、水あめ、白ごま、じゃがいも	にんじん、えだまめ、たまねぎ、さやいんげん、さくらんぼ	666	24.5	18.3
								666	24.5	18.3
								666	24.5	18.3
9	すい	水	むぎごはん	牛乳 ドライカレー フルーツ豆花(トウファ)	牛乳、ふたひきにく、レンズまめ、だいず	むぎごはん、あぶら、さとう、カレー、豆乳デザート、さとう	しょうが、にんにく、たまねぎ、にんじん、トマト、りんご、パイナップル、みかん、もも、バナナ	717	21.9	18.8
								717	21.9	18.8
								717	21.9	18.8
10	もく	木	ごはん	牛乳 えびとブロッコリーのチリソース フルーツトマト はるさめスープ	牛乳、えびフリッター、とりにく	ごはん、あぶら、さとう、でんぷん、はるさめ	にんにく、しょうが、ねぎ、たまねぎ、ブロッコリー、コーン、フルーツトマト、にんじん、チンゲンサイ	590	20.1	16.7
								590	20.1	16.7
								590	20.1	16.7
11	きん	金	ミルクロール	牛乳 オムレツ ペペロンチーノ クリームスープ	牛乳、オムレツ、ベーコン、とりにく、なまくりーム	ミルクロール、スパゲッティ、オリーブ油、じゃがいも、あぶら、こめこ、バター	にんにく、エリンギ、こまつな、赤ピーマン、にんじん、たまねぎ	655	24.4	26.7
								655	24.4	26.7
								655	24.4	26.7
14	げつ	月	ごはん	牛乳 豆あじのなんばんづけ わかめときゅうりの和え物 たまごとし ヨーグルト	牛乳、アジ、わかめ、とりにく、たまご、ヨーグルト	ごはん、あぶら、さとう、くるまふ、でんぷん	たまねぎ、キャベツ、きゅうり、にんじん、えのき、さやいんげん	638	24.4	15.8
								638	24.4	15.8
								638	24.4	15.8
15	か	火	むぎめし	牛乳 肉みそ丼 ごぼうスープ	牛乳、ふたひきにく、みそ、とりにく、もめんどうふ	むぎごはん、白ごま、さとう、ドレッシング	たけのこ、たまねぎ、にんにく、しょうが、ねぎ、きゅうり、キャベツ、にんじん、ごぼう、だいこん	618	25.3	18.6
								618	25.3	18.6
								618	25.3	18.6
16	すい	水	ごはん	牛乳 焼肉炒め 丸いものみそ汁	牛乳、ふたにく、あつあげ、みそ	ごはん、あぶら、さとう、でんぷん、まるいも	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、えのき、こまつな	613	24.8	21.1
								613	24.8	21.1
								613	24.8	21.1
17	もく	木	ごはん	牛乳 さばのたつた揚げ 江戸っ子煮 あさりのすまし汁	牛乳、さば、ぎゅうじんにく、だいず、こうやどうふ、こんぶ、あさり、きぬどうふ	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、たまねぎ、こまつな、ねぎ	656	31.8	22.5
								656	31.8	22.5
								656	31.8	22.5
18	きん	金	米粉パン	牛乳 とり肉のレモンソースからめ レタスのスープ デザート	牛乳、とりにく、ふたにく	こめこパン、でんぷん、あぶら、さとう	にんじん、たまねぎ、ピーマン、きピーマン、レモン、しめじ、レタス、青りんごゼリー	675	27.6	24.8
								675	27.6	24.8
								675	27.6	24.8
21	げつ	月	ごはん	牛乳 はるまき ナムル わかめスープ	牛乳、きぬどうふ、かまぼこ、わかめ	ごはん、あぶら、さとう、ごまあぶら	もやし、にんじん、きゅうり、たまねぎ、えのき、ねぎ	597	17.2	21.1
								597	17.2	21.1
								597	17.2	21.1
22	か	火	ゆかり寿司	牛乳 だしまきたまご ひじきの炒め煮 みそ汁	牛乳、たまごやき、ひじき、さつまあげ、うすあげ、みそ	すしめし、ごまあぶら、さとう、白ごま、じゃがいも	しそ、にんじん、ごぼう、さやいんげん、たまねぎ、えのき、ねぎ	599	20.6	16.7
								599	20.6	16.7
								599	20.6	16.7
23	すい	水	ごはん	牛乳 赤うおのみそ焼き ごま和え 肉どうふ	牛乳、あかうお、白みそ、みそ、やきどうふ、ふたにく	ごはん、さとう、すりごま、くるまふ	しょうが、キャベツ、にんじん、こまつな、たまねぎ、ほししいたけ、ねぎ	614	28.9	16.9
								614	28.9	16.9
								614	28.9	16.9
24	もく	木	麦ごはん	牛乳 サンマー丼 ワンタンスープ マンゴプリン	牛乳、ふたにく、ベーコン	むぎごはん、あぶら、さとう、でんぷん、ごまあぶら、ワンタン、マンゴプリン	もやし、たまねぎ、キャベツ、にんじん、こまつな、えのき、たけのこ、はくさい、ねぎ	649	23.6	20.9
								649	23.6	20.9
								649	23.6	20.9
25	きん	金	ミルクロール	牛乳 タンダーチキン ブロッコリーサラダ コーンポタージュ	牛乳、とりにく、ヨーグルト、なまくりーム	ミルクロール、オリーブ油、さとう、じゃがいも、こめこ	にんにく、しょうが、キャベツ、にんじん、ブロッコリー、たまねぎ、しめじ、コーン	613	26.4	21.5
								613	26.4	21.5
								613	26.4	21.5
28	げつ	月	ごはん	牛乳 ちくわのかわり揚げ キャベツのゆかりあえ 肉うどん 小魚けんぴ すどり	牛乳、ちくわ、あおのり、ぎゅうじんにく、うすあげ	ごはん、白ごま、こむぎこ、あぶら、さとう、うどん、小魚けんぴ	べにしょうが、キャベツ、きゅうり、にんじん、しそ、ほししいたけ、たまねぎ、ねぎ	618	23.7	17.4
								618	23.7	17.4
								618	23.7	17.4
29	か	火	ごはん	牛乳 すどり 中華スープ	牛乳、とりにく、ベーコン、きぬどうふ	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、チンゲンサイ、ねぎ	624	23.2	22.1
								624	23.2	22.1
								624	23.2	22.1
30	すい	水	ごはん	牛乳 ハンバーグ たまねぎソース コーンサラダ スープカレー	牛乳、ハンバーグ、とりにく	ごはん、あぶら、さとう、でんぷん、ドレッシング、あぶら、じゃがいも、カレー	しょうが、たまねぎ、にんにく、コーン、キャベツ、にんじん、きゅうり、セロリー	626	23.2	19.1
								626	23.2	19.1
								626	23.2	19.1