

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食当たりの栄養価		
								エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)
1	げつ	ごはん	牛乳	さけの塩こうじ焼き ひじきの炒め煮 よしのじる	牛乳、さけ、ひじき、うす あげ、だいず、とりにく、 きぬどうふ	ごはん、あぶら、さとう、 白ごま、ごまあぶら、でん ぶ	にんじん、さやいんげん、たけの こ、はくさい、みつば	590	31.4	16.4
2	か	ごはん	牛乳	鶏肉のごま衣揚げ れんこんサラダ あつあげのみそ汁	牛乳、とりにく、ハム、あ つあげ、みそ	ごはん、天ぷら粉、白ご ま、黒ごま、あぶら	しょうが、れんこん、きゅうり、に んじん、たまねぎ、こまつな、ねぎ	687	24.5	29.2
3	すい			文化の日(ぶんかのひ)				0	0.0	0.0
4	もく	ゆかり ごはん	牛乳	大学いも たくあん和え 卵とじ	牛乳、とりにく、こうやど うふ、たまご	むぎごはん、さつまいも、 あぶら、黒ごま、さとう、 でんぶ	しそ、キャベツ、にんじん、きゅう り、たくあんづけ、たまねぎ、こほ う、ほししいたけ、さやいんげん	661	22.4	19.0
5	きん	米粉パ ン	牛乳	ラザニア風グラタン ブロッコリーサラダ コンソメジュリアン	牛乳、ぎゅうひきにく、ぶ たひきにく、大豆、チー ズ、ベーコン	こめごはん、あぶら、バス タ、さとう、オリーブ油	たまねぎ、ピーマン、コーン、にん じん、えのき、キャベツ、パセリ	658	29.2	25.3
8	げつ	ごはん	牛乳	揚げかれのザッパリだれ れんこんの金平 とうふとなめこのみそ汁	牛乳、カレイ、ぶたにく、 もめんどうふ、うすあげ、 みそ	ごはん、あぶら、さとう、 でんぶ、ごまあぶら	しょうが、レモン、にんじん、れん こん、だいこん、はくさい、なめ こ、ねぎ	638	25.5	19.9
9	か	ごはん	牛乳	チャプチェ コーンかき卵スープ りんごゼリー キーマカレー	牛乳、ぎゅうひきにく、ベー コン、きぬどうふ、たまご	ごはん、ごまあぶら、はる さめ、さとう、白ごま、り んごゼリー	しょうが、にんにく、たけのこ、ほ ししいたけ、はくさい、キムチ、に ら、にんじん、えのき、コーン、チ ンゲンサイ	625	22.5	18.1
10	すい	麦ごは ん	牛乳	かき入りフルーツヨーグルト	牛乳、ぶたひきにく、ぎゅ うひきにく、だいず、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、セ ロリー、にんじん、トマト、りん ご、パイン、みかん、もも、かき	714	22.2	20.3
11	もく	ごはん	牛乳	ポークメンチカツ 塩こんぶあえ とり野菜汁	牛乳、メンチカツ、かま ぼこ、こんぶ、とりに く、やきどうふ、みそ	ごはん、あぶら、ごまあ ぶら	こまつな、キャベツ、にんじ ん、はくさい、えのき、ねぎ、 にんにく	587	23.1	18.5
12	きん	ミルク ロール	牛乳	オムレツ ケチャップソース ほうれん草ときのこのソテー さつまいものポトフ	牛乳、オムレツ、ベー コン、とりにく	ミルクロール、さとう、 あぶら、さつまいも	たまねぎ、しめじ、ほうれんそ う、にんじん、ブロッコリー	598	26.2	21.6
15	げつ	ごはん	牛乳	めぎすのから揚げ くきわかめの甘酢あえ すきやき風煮 みかん	牛乳、めぎす、くきわか め、ぎゅうひきにく、やきど うふ	ごはん、あぶら、さと う、白ごま、くるまふ	もやし、きゅうり、にんじん、 はくさい、えのき、ねぎ、みか ん	625	27.6	18.0
16	か	すしめ し	牛乳	とりそぼろすし ツナとごぼうのサラダ かきたまみそ汁	牛乳、とりにく、大 豆、ツナ、きぬどうふ、ぶ かし、たまご、みそ	すしめし、あぶら、さと う、でんぶ	しょうが、たまねぎ、にんじん、え だまめ、ごぼう、きゅうり、こまつ な、ねぎ	647	27.2	19.3
17	すい	ごはん	牛乳	さばのゴマみそやき ほうれん草のおひたし ぶた大根	牛乳、さば、みそ、ぶたに く	ごはん、さとう、すりご ま、白ごま、さといも	しょうが、キャベツ、ほうれんそ う、にんじん、さやいんげん	605	25.9	17.9
18	もく	ごはん	牛乳	あげどりのゆずこしょう炒め ふりかけ けんちん汁	牛乳、とりにく、もめんど うふ、うすあげ、のり	ごはん、でんぶ、こめ こ、あぶら、さとう、ごま あぶら	しょうが、れんこん、あかピーマ ン、たまねぎ、ブロッコリー、ゆず かじゅう、ごぼう、にんじん、ねぎ	645	24.6	23.0
19	きん	胚芽パ ンズ	牛乳	チキンハーブパン粉焼き コールスローサラダ キャロットクリームスープ	牛乳、とりにく、ベー コン、なまクリーム	はいがパン、オリーブ油、 パン粉、さとう、じゃがい も、こめこ、バター	にんにく、キャベツ、にんじん、 きゅうり、コーン、たまねぎ、パセ リ	663	27.5	27.4
22	げつ	ごはん	牛乳	ハタハタ天ぷら いそかあえ みそおでん	牛乳、ハタハタ天ぷら、の り、あつあげ、さつまあ げ、みそ	ごはん、あぶら、さとう、 さといも	キャベツ、にんじん、プロッコ リー、だいこん	601	20.4	20.7
23	か			勤労感謝の日(きんろうかんしゃのひ)				0	0.0	0.0
24	すい	ごはん	牛乳	とりにくのてりやき ジャーマンポテト ほうれん草のごま汁	牛乳、とりにく、ベー コン、もめんどうふ、うすあ げ、みそ	ごはん、さとう、でんぶ ん、じゃがいも、あぶら、 バター、ごま	しょうが、たまねぎ、にんじん、は くさい、ねぎ、ほうれんそう	659	24.8	23.5
25	もく	ごはん	牛乳	いわしのから揚げレモン風味 ゆかりあえ カレーうどん	牛乳、いわし、ぶたにく、 うすあげ	ごはん、あぶら、さとう、 でんぶ、こめこうどん、 カレールー	レモン、はくさい、にんじん、きゅ うり、しそ、たまねぎ、しめじ、ね ぎ	700	24.6	22.4
26	きん	ミルク コッパ ン	牛乳	ぶたにくのたまねぎソース 小松菜のガーリックソテー あさりのミネストローネ	牛乳、ぶたにく、ベー コン、あさり、だいず	ミルクコッパパン、でんぶ ん、さとう、オリーブ油、 あぶら、じゃがいも	しょうが、たまねぎ、にんにく、 キャベツ、コーン、こまつな、にん じん、トマト	627	28.5	24.7
29	げつ	むぎご はん	牛乳	ハヤシライス 大根サラダ	牛乳、ぶたにく、なまク リーム	むぎごはん、あぶら、じゃ がいも、バター、こむぎ こ、さとう、ドレッシング	にんにく、たまねぎ、にんじん、し めじ、トマト、だいこん、きゅう り、コーン	652	19.3	19.7
30	か	ごはん	牛乳	ポークシューマイ イカとマヨのマヨあえ タンタンめん	牛乳、ポークシューマイ、 いか、ぶたひきにく	ごはん、マヨネーズ、あぶ ら、中華めん、ごまあぶ ら、ねりごま	キャベツ、ブロッコリー、しょう が、にんにく、ほししいたけ、たま ねぎ、にんじん、たけのこ、チンゲ ンサイ、ねぎ	683	27.1	22.9