

日	曜	主 食	牛 乳	こんだてめい 献立名	あか しょくひん 赤の食品 からだ 体をつくるもとになる	き しょくひん 黄の食品 エネルギーのもとになる	みどり しょくひん 緑の食品 からだをよす 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)	行事食等
3	げつ	ごはん	牛乳	ししゃもフライ 切干大根の炒り煮 けんちんじる	牛乳、ししゃもフライ、ぶたにく、もめんどうふ	ごはん、あぶら、さとう、ごまあぶら	きりほし大根、にんじん、ほししいたけ、さやいんげん、だいこん、ごぼう	598	21.0	20.0	
4	か	むぎめし	牛乳	ビーフカレー フルーツ豆乳ゼリー	牛乳、ぎゅうにく、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、豆乳デザート	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、りんご、みかん、パイン、もも、バナナ	749	19.8	21.5	
5	すい	ごはん	牛乳	春巻き ブロッコリーのおかか和え しょうゆラーメン	牛乳、はるまき、ぶたにく、なるとまき	ごはん、あぶら、さとう、ごま、中華めん	ブロッコリー、もやし、にんじん、しょうが、にんにく、キャベツ、ねぎ	661	20.3	23.0	
6	もく	ごはん	牛乳	厚揚げのみそ炒め 白玉汁 りんご	牛乳、あつあげ、ぶたにく、みそ、とりにく	ごはん、あぶら、さとう、でんぷん、ごまあぶら、もち	にんじん、キャベツ、たまねぎ、ピーマン、だいこん、こまつな、りんご	641	22.8	17.7	
7	きん	米粉パン	牛乳	タンドリーチキン コーンサラダ キャロットポターシュ	牛乳、とりにく、ヨーグルト、ベーコン、なまクリーム	こめこパン、じゃがいも、こめこ、バター	しょうが、にんにく、パプリカ、キャベツ、きゅうり、コーン、たまねぎ、にんじん	672	28.5	27.3	
10	げつ			スポーツの日 (すぽーつのひ)				0	0.0	0.0	
11	か			運動会代休 (うんどうかいだいきゅう)				0	0.0	0.0	
12	すい	ごはん	牛乳	ポークシューマイ もやしナムル マーボーはるさめ	牛乳、ポークシューマイ、ぶたひきにく	ごはん、さとう、ごまあぶら、あぶら、はるさめ、でんぷん	もやし、にんじん、きゅうり、にんにく、しょうが、たまねぎ、たけのこ、ほししいたけ、ねぎ	614	21.0	17.0	
13	もく	さくらむぎめし	牛乳	秋の吹きよせごはん かきたまじる デザート	牛乳、とりにく、うすあげ、きぬどうふ、たまご	むぎごはん、さとう、でんぷん、ブルーベリークレープ	まいたけ、にんじん、ほししいたけ、えだまめ、たまねぎ、こまつな	608	22.3	18.7	
14	きん	ミルクコッパン	牛乳	あげパン カラフルソテー ポークビーンズ	牛乳、きな粉、ベーコン、ぶたにく	ミルクコッパン、さとう、あぶら、じゃがいも、豆ミックス	キャベツ、にんじん、ピーマン、たまねぎ、にんにく、トマト	592	21.7	23.5	
17	げつ	ごはん	牛乳	ちくわいそべ揚げ ゆかりあえ カレーうどん	牛乳、ちくわ、あおのり、とりにく、うすあげ	ごはん、天ぷら粉、あぶら、さとう、こめこうどん、カレールー	きゅうり、キャベツ、にんじん、しそ、たまねぎ、ねぎ	695	24.3	17.8	
18	か	ごはん	牛乳	ホイコウロウ ミニトマト 生姜とねぎのポカポカスープ	牛乳、ぶたにく、ベーコン	ごはん、あぶら、でんぷん、ごまあぶら、じゃがいも	しょうが、にんにく、あかピーマン、キャベツ、ピーマン、ミニトマト、にんじん、ごぼう、はくさい、ねぎ	589	22.0	19.3	
19	すい	バターライス	牛乳	給食室の日曜日のオムライス 夜空のスターチャウダー 	牛乳、とりにく、たまご、ベーコン、なまクリーム	ごはん、バター、あぶら、じゃがいも、マカロニ、こめこ	ピーマン、マッシュルーム、たまねぎ、にんじん、コーン、パセリ	639	23.0	20.3	
20	もく	わかめごはん	牛乳	さけの塩焼き おひたし かす汁 みかん	牛乳、さけ、うすあげ、ぶたにく、みそ	わかめむぎごはん、さとう、さといも	ほうれんそう、キャベツ、にんじん、たまねぎ、しめじ、ねぎ、みかん	596	27.7	14.9	
21	きん	胚芽パン	牛乳	鶏肉のママレードソース ごぼうとツナのサラダ ペイザンヌスープ	牛乳、とりにく、ツナ、ぶたにく	はいがパン、でんぷん、あぶら、マールドジャム、さとう、マヨネーズ	ごぼう、にんじん、きゅうり、コーン、たまねぎ、だいこん、パセリ	676	26.9	30.5	
24	げつ	ごはん	牛乳	たまごやき 筑前煮 みそ汁	牛乳、たまご、とりにく、あつあげ、みそ	ごはん、さとう、ごまあぶら、さとう、	ごぼう、にんじん、れんこん、たけのこ、ほししいたけ、さやいんげん、たまねぎ、えのき、キャベツ、ねぎ	619	24.3	19.8	
25	か	ごはん	牛乳	とり天 ひじきの炒め煮 いもっ子汁	牛乳、とりにく、ひじき、さつまあげ、ぶたにく	ごはん、ごまあぶら、天ぷら粉、あぶら、さとう、ごま、さといも	にんにく、しょうが、にんじん、えだまめ、まいたけ、たまねぎ、だいこん、ねぎ	622	25.2	19.6	
26	すい	ごはん	牛乳	さばのごまみそ焼き 白菜のゆず香和え 塩こうじ汁 チーズ	牛乳、さば、みそ、ぶたにく、チーズ	ごはん、さとう、ごま	しょうが、はくさい、きゅうり、にんじん、ゆずかじゅう、たまねぎ、もやし、キャベツ、ねぎ	599	26.4	19.5	
27	もく	ごはん	牛乳	さつまいもとだいずのごまからめ くるまふの卵とじ しそひじき	牛乳、だいず、かえりぼし、とりにく、たまご、ひじき	ごはん、でんぷん、あぶら、さつまいも、ごま、さとう、水あめ、くるまふ	えだまめ、たまねぎ、にんじん、ほししいたけ、さやいんげん	653	25.6	17.7	
28	きん	ミルクロール	牛乳	ハンバーグきのこソースかけ クリームドポテト オニオンスープ	牛乳、ハンバーグ、ベーコン	ミルクロール、あぶら、じゃがいも、バター	たまねぎ、しめじ、えのき、パセリ、にんじん、キャベツ、こまつな	609	24.0	23.0	
31	げつ	むぎ飯	牛乳	牛肉どんぶり 大学いも なめこの赤だし汁	牛乳、ぎゅうにく、かまぼこ、きぬどうふ、みそ、あかみそ、わかめ	むぎごはん、あぶら、さとう、さつまいも、水あめ、でんぷん、黒ごま	たまねぎ、にんじん、なめこ、はくさい、ねぎ	670	21.9	19.6	