

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)
1	火	ごはん	牛乳	焼きギョウザ くきわかめの和え物 イカと厚揚げの中華煮	牛乳、ギョウザ、くきわかめ、ぶたにく、あつあげ、いか	ごはん、さとう、ごまあぶら、あぶら、でんぷん	もやし、きゅうり、にんじん、にんにく、しょうが、たまねぎ、たけのこ、ほししいたけ、はくさい	678	26.7
2	水	麦ごはん	牛乳	きのごカレー 柿入りフルーツヨーグルト	牛乳、ぶたにく、チーズ、ヨーグルト	むぎごはん、あぶら、じゃがいも、こむぎこ、バター、カレールウ、ナタデココ	しょうが、にんにく、たまねぎ、しめじ、エリンギ、にんじん、パイナップル、もも、かき	756	20.6
3	木			文化の日(ぶんかのひ)				0	0.0
4	金	ミルクロール	牛乳	オムレツ ミートスパゲッティ やさいスープ	牛乳、オムレツ、ぶたひきにく、レンズまめ、とりにく	ミルクロール、スパゲッティ、あぶら、オリーブ油、さとう	にんにく、たまねぎ、にんじん、トマト、だいこん、こまつな、コーン	606	25.4
7	月	むぎめし	牛乳	肉みそ丼(肉みそ) (やさい) けんちん汁	牛乳、とりひきにく、あかみそ、みそ、もめんどうふ、うすあげ	むぎごはん、あぶら、白ごま、さとう、ごまあぶら	たけのこ、たまねぎ、にんじん、にんにく、しょうが、ねぎ、きゅうり、キャベツ、だいこん、ごぼう、だいこんのは、ぶどうゼリー、	618	23.2
8	火	ごはん	牛乳	フクラギの塩こうじ焼き 五目煮豆 豚汁	牛乳、ふくらぎ、だいず、ぶたにく、みそ	ごはん、さとう、さつまいも	たけのこ、にんじん、ほししいたけ、さやいんげん、ごぼう、はくさい、ねぎ	630	26.6
9	水	ごはん	牛乳	ちくわのゴマしそ揚げ 青菜と玉子のソテー 鶏肉と根菜のうま煮	牛乳、ちくわ、たまご、とりにく、こんぶ	ごはん、こむぎこ、白ごま、あぶら、さとう、さといも	しそ、キャベツ、こまつな、しょうが、だいこん、にんじん、れんこん	594	22.7
10	木	バターライス(むぎ飯)	牛乳	牛肉としらすのチャーハン かぶと白菜のスープ ヨーグルト	牛乳、ぎゅうにく、しらすぼし、ベーコン、ヨーグルト	むぎごはん、バター、あぶら、ごまあぶら	にんにく、たまねぎ、にんじん、コーン、ねぎ、かぶ、はくさい	605	21.5
11	金	米粉パン	牛乳	焼きウインナー ひじきとツナのサラダ あさりのミルクスープ	牛乳、ウインナー、ひじき、ツナ、とりにく、あさり、白いんげんまめ	こめこパン、さとう、オリーブ油、じゃがいも、こめこ	きゅうり、キャベツ、にんじん、たまねぎ、パセリ	630	30.0
14	月	ごはん	牛乳	とんかつソースがけ ブロッコリーサラダ じゃがいもとなめこのみそ汁	牛乳、ぶたにく、うすあげ、みそ	ごはん、こむぎこ、パン粉、あぶら、ドレッシング、じゃがいも	ブロッコリー、にんじん、キャベツ、たまねぎ、なめこ、こまつな、ねぎ	671	24.0
15	火	ごはん	牛乳	ユーリンチー 3色あえ 塩バターラーメン	牛乳、とりにく、ぶたにく	ごはん、でんぷん、あぶら、さとう、ごまあぶら、中華めん、バター	ねぎ、しょうが、にんにく、きりぼし大根、きゅうり、にんじん、キャベツ、もやし、チンゲンサイ、コーン	672	24.0
16	水	ごはん	牛乳	さわらのねぎ味噌焼き ほうれん草のいそあえ まいたけの卵とじ	牛乳、さわら、みそ、焼きのり、とりにく、こうやどろ、たまご	ごはん、さとう、ごまあぶら、でんぷん	ねぎ、キャベツ、ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、まいたけ	614	30.6
17	木	ゆかりご飯	牛乳	大豆と小魚のごまからめ 豚大根	牛乳、だいず、かたくちいわし、ぶたにく	むぎごはん、でんぷん、あぶら、白ごま、さとう、水あめ、さといも	しそ、ごぼう、にんじん、えだまめ、さやいんげん	635	24.3
18	金	ミルクロール	牛乳	チキンスパイ焼き れんこんとちくわのサラダ かぼちゃのシチュー	牛乳、とりにく、ちくわ、ベーコン、なまクリーム	ミルクロール、オリーブ油、さとう、あぶら、バター、こむぎこ	にんにく、しょうが、にんじん、れんこん、きゅうり、たまねぎ、かぼちゃ	665	26.3
21	月	さくらむぎ飯	牛乳	炊き込みご飯 豚肉と野菜炒めもの さつまい	牛乳、うすあげ、ぶたにく、とりにく、さつまい、みそ	むぎごはん、さとう、あぶら、でんぷん、さつまいも	にんじん、しめじ、たけのこ、えだまめ、しょうが、キャベツ、たまねぎ、だいこん、ねぎ	594	22.3
22	火	ごはん	牛乳	めぎすのから揚げ 白菜サラダ かやくうどん	牛乳、めぎす、うすあげ	ごはん、あぶら、さとう、こめこうどん	はくさい、きゅうり、にんじん、コーン、ほししいたけ、ごぼう、ほうれんそう、ねぎ	627	22.3
23	水			勤労感謝の日(きんろうかんしゃのひ)				0	0.0
24	木	ごはん	牛乳	さばのみそ煮 わかめの酢の物 かきたま汁 みかん	牛乳、さば、みそ、わかめ、きぬどうふ、たまご	ごはん、さとう、白ごま、でんぷん	ねぎ、しょうが、きゅうり、キャベツ、にんじん、たまねぎ、こまつな、みかん	632	25.9
25	金	胚芽パンズ	牛乳	ハンバーグケチャップソース ブロッコリーソテー ポトフ	牛乳、ハンバーグ、とりにく	はいがパン、さとう、あぶら、じゃがいも	ブロッコリー、キャベツ、しめじ、たまねぎ、にんじん、だいこん、セロリー、さやいんげん	634	29.0
28	月	ごはん	牛乳	チャブチェ とり団子スープ りんご	牛乳、ぶたにく、とりだんご	ごはん、あぶら、はるさめ、さとう、白ごま、ごまあぶら	しょうが、にんにく、たけのこ、ほししいたけ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、キムチ、もやし、チンゲンサイ、りんご、	591	20.1
29	火	ごはん	牛乳	ほっけのから揚げ 甘酢あえ くるま麩入りおでん	牛乳、ほっけ、あつあげ、ちくわ、こんぶ	ごはん、でんぷん、こめこ、あぶら、さとう、さといも、くるまふ	しょうが、キャベツ、きゅうり、にんじん、だいこん	632	25.3
30	水	ごはん	牛乳	ぶたにくのくわやき さつまいもサラダ 豆乳みそ汁	牛乳、ぶたにく、とりにく、とうにゅう、みそ	ごはん、白ごま、さとう、でんぷん、さつまいも、マヨネーズ	しょうが、にんじん、きゅうり、たまねぎ、だいこん、しめじ、こまつな	665	24.8