

日	曜日	主食	牛乳	献立名	赤の食品 からだ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 からだの調子を整える	1食当たり栄養価		
								エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)
1	水	ごはん	牛乳	フライドチキン 大根サラダ スープカレー	牛乳、とりにく、ぶたにく	ごはん、こむぎこ、でんぷん、あぶら、ドレッシング、カレー	だいこん、にんじん、ブロッコリー、たまねぎ、しめじ、れんこん、かぼちゃ、さやいんげん	651	23.7	23.9
2	木	ごはん	牛乳	いわし梅煮 さんぴらごぼう かす汁 節分豆	牛乳、いわし、さつまいも、ぶたにく、みそ、だいず	ごはん、さとう、ごま、さといも	ごぼう、にんじん、えだまめ、しめじ、かぶ、たまねぎ	596	25.2	18.6
3	金	ミルクロール	牛乳	かぼちゃのグラタン ブロッコリーソテー たまごスープ	牛乳、ベーコン、とりにく、たまご	ミルクロール、あぶら、じゃがいも、でんぷん	かぼちゃ、ブロッコリー、キャベツ、にんじん、たまねぎ、ねぎ	596	22.9	24.7
6	月	ごはん	牛乳	豚肉のおいだれがけ 小松菜のごまあえ のっぺい汁	牛乳、ぶたにく、とりにく	ごはん、でんぷん、こめこ、あぶら、さとう、ごま、さといも	にんにく、しょうが、りんご、こまつな、もやし、にんじん、はくさい、だいこん、ねぎ	598	23.3	20.3
7	火	ごはん	牛乳	春巻き みずなとくきわかめの中華あえ ジャジャンどうふ	牛乳、はるまき、くきわかめ、あつあげ、ぶたにく	ごはん、さとう、ごまあぶら、あぶら、でんぷん	はくさい、みずな、にんじん、しょうが、にんにく、たけのこ、たまねぎ、ほししいたけ、ねぎ	708	23.6	31.3
8	水	ごはん	牛乳	赤魚のゴマ天 たくあんあえ こうやどうふのたまごとし	牛乳、あかうお、とりにく、こうやどうふ、たまご	ごはん、こむぎこ、ごま、あぶら、さとう、でんぷん	しょうが、キャベツ、にんじん、きゅうり、たまねぎ、ほししいたけ	614	29.3	20.3
9	木	むぎごはん	牛乳	そぼろっコーりごはん 白菜のみそ汁 いよかん	牛乳、とりひきにく、ひじき、だいず、みそ、きぬどうふ、うすあげ	むぎごはん、あぶら、さとう、でんぷん、ごま	しょうが、にんじん、たまねぎ、ブロッコリー、はくさい、ねぎ、いよかん	592	25.1	18.9
10	金	米粉パン	牛乳	れんこんとツナのサラダ ビーフシチュー	牛乳、ツナ、ぎゅうにく、なまクリーム	こめこパン、ドレッシング、じゃがいも、あぶら、バター、さとう	れんこん、にんじん、キャベツ、コーン、たまねぎ、さやいんげん	651	27.2	25.7
13	月	ごはん	牛乳	きびなごフライ ほうれん草のナムル かんこくふうすきやき	牛乳、きびなご、ぶたにく、やきどうふ、ちくわ	ごはん、あぶら、さとう、ごまあぶら、ごま	もやし、にんじん、ほうれん草、にんにく、しょうが、たまねぎ、はくさい、ねぎ、りんご	595	23.5	19.5
14	火	ごはん	牛乳	焼きギョーザ ひじきのいりに ちゃんぽんめん	牛乳、ギョーザ、ひじき、だいず、ぶたにく、なると	ごはん、あぶら、さとう、ごまあぶら、ちゅうかめ、でんぷん	にんじん、えだまめ、しょうが、にんにく、たまねぎ、もやし、キャベツ、ねぎ	616	23.2	17.6
15	水	ターメリックライス	牛乳	チーズキーマカレー フルーツカクテル	牛乳、ぶたひきにく、ぎゅうひきにく、チーズ	ごはん、バター、あぶら、じゃがいも、カレー、ゼリー、さとう	にんにく、しょうが、たまねぎ、セロリ、にんじん、みかん、パイナップル	719	23.1	22.5
16	木	ごはん	牛乳	アジのゆかり揚げ 青菜の煮びたし みぞれ汁	牛乳、あじ、あつあげ、とりにく	ごはん、でんぷん、こめこ、あぶら、さといも	しそ、こまつな、キャベツ、にんじん、なめこ、だいこん、いとみつば	586	26.7	18.3
17	金	ミルク長コッペ	牛乳	セルフたまごドック そえ野菜 おおむぎ入りトマトスープ	牛乳、ハム、とうにゅう、たまご、とりにく、ひよこまめ	ミルクコッペパン、あぶら、マヨネーズ、オリーブ油、さといも、おしむぎ	たまねぎ、パセリ、キャベツ、にんじん、にんにく、トマト	583	23.6	24.0
20	月	ごはん	牛乳	ぶり照り焼き おすわい ごじる	牛乳、ぶり、うすあげ、とりにく、みそ、だいず、とうにゅう	ごはん、でんぷん、あぶら、さとう、水あめ、じゃがいも	しょうが、だいこん、にんじん、たまねぎ、しいたけ、ほんのうねぎ	577	25.9	18.0
21	火	ごはん	牛乳	鶏肉のケチャップからめ 白身魚の豆腐だんご汁	牛乳、とりにく、白身魚と豆乳のだんご	ごはん、でんぷん、あぶら、さとう	たまねぎ、にんじん、ピーマン、しょうが、ねぎ、えのき、こまつな	593	20.7	21.3
22	水	むぎごはん	牛乳	中華丼 あさり入りわかめスープ プリン	牛乳、ぶたにく、あさり、わかめ	むぎごはん、ごまあぶら、さとう、でんぷん、プリン	しょうが、たまねぎ、きくらげ、にんじん、たけのこ、はくさい、チンゲンサイ、もやし、ねぎ	588	22.1	15.4
23	木			天皇誕生日(てんのうたんじょうび)				0	0	0
24	金	ミルクロール	牛乳	オムレツ トマトソースペンネ ポトフ	牛乳、オムレツ、ベーコン、とりにく	ミルクロール、ペンネ、オリーブ油、さとう	にんにく、たまねぎ、エリンギ、トマト、キャベツ、にんじん、だいこん、ブロッコリー	591	25.2	22.1
27	月	ごはん	牛乳	豚肉と野菜の生姜炒め 塩こうじ汁 デザート	牛乳、ぶたにく、とりにく	ごはん、あぶら、さとう、でんぷん、りんごタルト	しょうが、たまねぎ、キャベツ、にんじん、ピーマン、もやし、えのき、はくさい、ねぎ	638	24.4	21.0
28	火	いりこ菜めし	牛乳	大豆とごぼうのごまからめ みそおでん	牛乳、じゃこ、だいず、あつあげ、タコボール、みそ	ごはん、でんぷん、あぶら、ごま、さとう、水あめ、さといも	ごぼう、にんじん、えだまめ、だいこん	638	25.0	20.9