

日	曜日	主食	牛乳	こんだてめい 献立名	あか しょうひん 赤の食品 からだ 体をつくるもとになる	き しょうひん 黄の食品 エネルギーのもとになる	みどり しょうひん 緑の食品 からだ 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	木	ごはん	牛乳	魚フライのケチャップソースがけ カミカミあえ タンタンめん	牛乳、しいらフライ、ぶたひきにく	ごはん、あぶら、さとう、ごまあぶら、ちゅうかめん、ねりごま	きりほしだいこん、にんじん、きゅうり、にんにく、ねぎ、しょうが、もやし、キャベツ	606	22.0	16.8
2	金	すしめし	牛乳	てまきすし (ウインナー、たまご、きゅうり ツナマヨ、のり) さわにわん	牛乳、のり、ウインナー、たまご、ぶたにく	すしめし、すりごま、マヨネーズ	きゅうり、ほうれんそう、ごぼう、しいたけ、にんじん、たけのこ、えのき	636	23.3	23.5
5	月	ごはん	牛乳	ポークシューマイ ナムル 鶏肉のはっぼうさい	牛乳、ポークシューマイ、とりにく、いか	ごはん、さとう、ごまあぶら、あぶら、でんぶん	もやし、にんじん、きゅうり、ほししいたけ、はくさい、たまねぎ、たけのこ、いんげん、にんにく、しょうが	587	23.8	16.9
6	火	ごはん	牛乳	あじのごろみ揚げ 鶏ごぼう炒め かきたま汁	牛乳、あじ、とりにく、きぬどうぶ、たまご、わかめ	ごはん、こめこ、でんぶん、あぶら、ごまあぶら、さとう	しょうが、にんにく、ごぼう、にんじん、いんげん、えのき、ほうれんそう、ねぎ	604	29.3	18.3
7	水	胚芽パンズ	牛乳	照り焼きチキン 野菜のソテー えび入りスープスパゲッティ	牛乳、とりにく、ベーコン、えび、なまクリーム	はいがパン、さとう、あぶら、スパゲッティ、こめこ、バター	しょうが、キャベツ、ピーマン、にんじん、たまねぎ、エリンギ、パセリ	679	30.2	27.8
8	木	ごはん	牛乳	白身魚の色づけ 小松菜のいそかあえ こんさいのごま汁	牛乳、ホキ、のり、うすあげ、みそ	ごはん、でんぶん、あぶら、さとう、さつまいも、ごま	こまつな、キャベツ、にんじん、ごぼう、だいこん、はくさい	587	22.0	16.5
9	金	ナン	牛乳	キーマカレー 大根サラダ りんご	牛乳、ぶたひきにく、きゅうひきにく、レンズ豆、ツナ	ナン、あぶら、じゃがいも、カレールー	にんにく、しょうが、セロリー、たまねぎ、にんじん、ピーマン、トマト、きゅうり、コーン、りんご	594	22.6	24.1
12	月	ごはん	牛乳	いわしのたつた揚げ ごちく煮豆 豚汁	牛乳、いわし、だいず、ひじき、うすあげ、ぶたにく、みそ	ごはん、こめこ、でんぶん、あぶら、さとう、さつまいも	しょうが、たけのこ、にんじん、だいこん、ごぼう、はくさい、ねぎ	627	23.6	20.5
13	火	ごはん	牛乳	鶏肉とれんこんのくろず炒め コーンかき玉スープ みかん	牛乳、とりにく、ベーコン、きぬどうぶ、たまご	ごはん、でんぶん、こめこ、あぶら、さとう、ごま	れんこん、しょうが、ピーマン、にんじん、たまねぎ、たけのこ、しいたけ、コーン、チンゲンサイ、みかん	683	24.3	22.6
14	水	ミルクロール	牛乳	鮭のパセリ焼き コールスローサラダ ポークビーンズ	牛乳、さけ、ハム、ぶたにく、大豆、なまクリーム	ミルクロール、オリーブ油、あぶら、さとう、あぶら、じゃがいも	にんにく、パセリ、キャベツ、にんじん、きゅうり、たまねぎ、トマト、プロッコリー	632	33.3	21.0
15	木	ごはん	牛乳	がすえびのから揚げ 甘酢あえ うずら卵入りおでん	牛乳、ガスえび、こんぶ、あつあげ、ちくわ、うずら卵	ごはん、あぶら、さとう、さといも	はくさい、もやし、にんじん、だいこん	622	24.2	21.1
16	金	栗入り きのこ ごはん	牛乳	小松菜のソテー あさりのみそ汁 ヨーグルト	牛乳、とりにく、ベーコン、あさり、きぬどうぶ、わかめ、みそ、ヨーグルト	むぎごはん、くり、あぶら	まいたけ、にんじん、えだまめ、こまつな、キャベツ、たまねぎ	592	23.1	15.2
19	月	ごはん	牛乳	ユウリンチー ころとたまごのソテー ビーフンスープ 韓国のり	牛乳、とりにく、たまご、ぶたにく、かんこくのり	ごはん、でんぶん、あぶら、さとう、ごまあぶら、ビーフン	ねぎ、しょうが、にんにく、にんじん、キャベツ、ほししいたけ、にら、チンゲンサイ、もやし	639	24.6	22.6
20	火	むぎめし	牛乳	牛丼 大学芋 れんこんの味噌汁	牛乳、きゅうにく、うすあげ、みそ	むぎごはん、さとう、さつまいも、あぶら、水あめ、でんぶん、ごま	たまねぎ、しめじ、ねぎ、だいこん、にんじん、れんこん	674	21.1	19.4
21	水	豆パン	牛乳	ミートボールのトマトソースがけ コンソメスープ チーズ	牛乳、肉だんご、ベーコン、チーズ	まめパン、あぶら、さとう、でんぶん、じゃがいも	たまねぎ、にんじん、トマト、ピーマン、きピーマン、キャベツ、コーン	633	24.9	23.3
22	木	ごはん	牛乳	さばの塩こうじ焼き 白あえ 大根のそぼろ煮 和風デザート	牛乳、さば、とうふ、ぶたひきにく、きゅうひきにく	ごはん、さとう、さといも、いもようかん	ほうれんそう、はくさい、ごぼう、にんじん、ほししいたけ、だいこん、いんげん	673	26.6	18.6
23	金	勤労感謝の日（きんろうかんしゃのひ）								
26	月	わかめ ごはん	牛乳	白身魚のマヨネーズグラタン プロッコリーサラダ みそ汁	牛乳、ホキ、チーズ、うすあげ、みそ	わかめごはん、あぶら、マヨネーズ、さとう、ごま、ごまあぶら	たまねぎ、ピーマン、プロッコリー、にんじん、だいこん、はくさい、なめこ、ねぎ	624	24.5	22.7
27	火	ごはん ばーがー	牛乳	野菜炒め カレーうどん	牛乳、ベーコン、ぶたにく、うすあげ	ごはんバーガー、あぶら、こめこうどん、カレールー ※ごはんばーがーには山芋が入っています	こまつな、にんじん、たけのこ、キャベツ、たまねぎ、ねぎ	687	21.8	20.2
28	水	米粉パン	牛乳	オムレツのクリームソースがけ にんじんグラッセ かぶのスープ煮	牛乳、オムレツ、ベーコン、なまクリーム、とりにく	こめこパン、あぶら、こめこ、バター、じゃがいも	しめじ、たまねぎ、にんじん、コーン、たまねぎ、かぶ	616	26.3	21.3
29	木	中島菜 チャーハン	牛乳	焼肉サラダ 豆腐ともずく中華スープ プリン	牛乳、ウインナー、ぶたにく、きぬどうぶ、もずく、かまぼこ	ごはん、中島菜、あぶら、さとう、はるさめ、ごまあぶら、プリン	たまねぎ、きゅうり、にんじん、もやし、ねぎ	618	20.8	20.2
30	金	ごはん	牛乳	シシャモフライ みそ金平 じゃがいもと鶏肉のうま煮	牛乳、ししゃもフライ、さつまいも、みそ、とりにく、あつあげ	ごはん、あぶら、さとう、ごまあぶら、ごま、じゃがいも、でんぶん	れんこん、にんじん、しょうが、たまねぎ、いんげん	691	25.7	21.4