

日	曜	主 食	牛乳	こんだてめい 献立名	赤の食品 あか しょくひん からだ 体をつくるもとになる	黄の食品 き しょくひん エネルギーのもとになる	緑の食品 みどり しょくひん からだちよし ととの 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	げつ	ごはん	牛乳	ししゃもの天ぷら ごま酢あえ さつま汁	牛乳、ししゃもの天ぷら、 とりにく、みそ	ごはん、あぶら、さとう、 ごま、ごまあぶら、さつま いも	もやし、にんじん、きゅうり、ごぼ う、たまねぎ、ねぎ	609	21.8	20.1
2	か	ごはん	牛乳	あつあげとうすらたまごのみそに ふかしのすまし汁 デザート	牛乳、ぶたにく、あつあ げ、うすら卵、みそ、ふか し	ごはん、あぶら、さとう、 かたくりこ、たいやき	にんじん、たけのこ、さやいんげ ん、たまねぎ、はくさい、えのき、 こまつな	664	26.2	21.0
8	げつ	ごはん	牛乳	とりのから揚げ コールスローサラダ みそ汁	牛乳、とりにく、ハム、う すあげ、みそ	ごはん、かたくりこ、あぶ ら、さとう、じゃがいも	しょうが、にんにく、キャベツ、に んじん、たまねぎ、きゅうり、こまつ な	595	22.5	20.9
9	か	ごはん	牛乳	かつおと野菜のあんからめ 肉すい	牛乳、かつお、ぎゅうに く、とうふ	ごはん、かたくりこ、あぶ ら、さとう	しょうが、たまねぎ、ほししいた け、あかピーマン、きピーマン、た まねぎ、にんじん、ねぎ	592	27.3	18.3
10	すい	ごはん	牛乳	さんみ焼き いそかあえ カレーうどん	牛乳、さつまあげ、ぶたに く、うすあげ	ごはん、ごまあぶら、さと う、うどん、カレールー	ねぎ、しょうが、にんにく、キャベ ツ、きゅうり、にんじん、ふくしん づけ、たまねぎ、にんじん、ねぎ、	621	24.0	18.4
11	もく	ごはん	牛乳	大豆とひじきのつくだ煮 くるまふの卵とじ フルーツ	牛乳、だいず、ひじき、 とりにく、たまご	ごはん、かたくりこ、あ ぶら、水あめ、ごま、く るまふ	えだまめ、たまねぎ、にんじ ん、ほししいたけ、こまつな	620	26.8	18.4
12	きん	米粉パ ン	牛乳	カップピザポテト ブロッコリーのサラダ コンソメジュリアン	牛乳、ベーコン、チー ズ、とりにく	こめこパン、あぶら、 じゃがいも、ドレッシン グ	たまねぎ、ピーマン、キャベ ツ、ブロッコリー、にんじん、 コーン、だいこん、えのき、パ セリ	586	26.5	21.8
15	げつ	むぎご はん	牛乳	豚肉どんぶり たくあんあえ なめこの赤だし汁	牛乳、ぶたにく、とう ふ、うすあげ、みそ、あ かみそ	むぎごはん、あぶら、さ とう、かたくりこ	しょうが、にんじん、たまね ぎ、ねぎ、キャベツ、きゅう り、なめこ、こまつな	591	22.7	18.3
16	か	ゆかり ごはん	牛乳	ホキフライ こんにゃくの炒め物 さわにわん	牛乳、ホキ、さつまあげ、 ぶたにく	むぎごはん、あぶら、ごま あぶら、さとう、ごま	しそ、にんじん、さやいんげん、ご ぼう、ほししいたけ、たけのこ、だ いこん、えのき、みつば	585	23.5	18.9
17	すい	ごはん	牛乳	がんものふくめ煮 酢の物 めった汁 ヨーグルト	牛乳、がんもどき、くきわ かめ、ぶたにく、みそ、 ヨーグルト	ごはん、さとう、さつまい も	もやし、きゅうり、にんじん、にん じん、だいこん、しめじ、ねぎ	631	23.1	18.3
18	もく	ごはん	牛乳	ユーリンチー ビーフン炒め あさりの中華スープ	牛乳、とりにく、ベー コン、あさり、とうふ	ごはん、かたくりこ、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、キャベ ツ、にんじん、にら、たまねぎ、 コーン、チンゲンサイ	652	24.5	23.8
19	きん	ミルク ロール	牛乳	オムレツ アスパラガスのサラダ ミートボールシチュー	牛乳、オムレツ、ミート ボール、なまクリーム	ミルクロール、さとう、オ リーブ油、じゃがいも	キャベツ、アスパラガス、にんじ ん、コーン、にんにく、たまねぎ、 しめじ	614	24.4	24.1
22	げつ	ごはん	牛乳	とうふのお好み焼き風 きんぴらごぼう きぬさやのみそ汁 チーズ	牛乳、サラダステーキ、あ おのり、かつおぶし、と りにく、かまぼこ、みそ、 チーズ	ごはん、あぶら、さとう、 ごまあぶら、ごま、じゃが いも	ごぼう、にんじん、さやいんげん、 たまねぎ、えのき、きぬさや	587	25.8	17.6
23	か	むぎめ し	牛乳	広島菜のやきめし 豚肉のレモンがらめ いりこだしのみそ汁	牛乳、ぶたにく、うすあ げ、みそ	むぎごはん、ごまあぶ ら、ごま、かたくりこ、 あぶら、さとう	ひろしまな、たまねぎ、にんじん、 コーン、ねぎ、しょうが、にんに く、たまねぎ、あかピーマン、ピー マン、レモン、だいこん、えのき、 はくさい	597	24.9	18.8
24	すい	ごはん	牛乳	イカの天ぷら いそかあえ じゃがいものそぼろ煮	牛乳、いかてんぷら、の り、とりひきにく	ごはん、あぶら、さとう、 じゃがいも、かたくりこ	こまつな、キャベツ、にんじん、 しょうが、たまねぎ、さやいんげん	619	21.5	20.3
25	もく	ごはん	牛乳	シュウマイ もやしナムル しょうゆラーメン	牛乳、ポークシューマイ、 ぶたにく、なると	ごはん、さとう、ごまあぶ ら、ちゅうかめん、あぶら	もやし、にんじん、きゅうり、しょ うが、にんにく、キャベツ、たけの こ、ねぎ	595	21.3	18.1
26	きん	米粉パ ン	牛乳	あじのラビゴットソース パスタソテー ほうれん草のミルクスープ	牛乳、あじ、ベーコン、と りにく、なまクリーム、	こめこパン、オリーブゆ、 さとう、ペンネ、あぶら、 こめこ、バター	たまねぎ、あかピーマン、きピー マン、セロリー、にんにく、たまね ぎ、エリンギ、にんじん、キャベ ツ、ほうれんそう	633	33.3	23.7
29	げつ	むぎめ し	牛乳	カレーライス フルーツくずだま	牛乳、ぶたにく、チーズ	むぎごはん、あぶら、じゃ がいも、こむぎこ、パ ター、カレールー、くずた ま、さとう	にんにく、しょうが、たまねぎ、に んじん、みかん、パイン、もも	746	19.1	21.3
30	か	ごはん	牛乳	赤うおの色つけ ゆかりあえ 厚あげのみそ汁	牛乳、あかうお、あつあ げ、みそ	ごはん、かたくりこ、あぶ ら、さとう、じゃがいも	しょうが、きゅうり、キャベツ、に んじん、しそ、たまねぎ、しめじ、 ねぎ	595	24.0	19.7
31	すい	ごはん	牛乳	みそカツ はりはりづけ けんちん汁	牛乳、ぶたにく、あかみ そ、みそ、もめんとうふ、 うすあげ	ごはん、天ぷら粉、パン 粉、あぶら、さとう、かた くりこ、ごま、ごまあぶら	こまつな、きりほし大根、にんじ ん、たまねぎ、ごぼう、ねぎ	672	25.6	26.0