

日	曜	主食	牛乳	献立名	赤の食品 からだ 体をつくるものになる	黄の食品 エネルギーのものになる	緑の食品 からだちよし、との 体の調子を整える	1食当たり栄養面		
								エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)
1	木	ごはん	牛乳	焼肉炒め はるさめとわかめのスープ チーズ	牛乳、ぶたにく、とりにく、きぬどうふ、わかめ、チーズ	ごはん、あぶら、さとう、かたくりこ、はるさめ	にんにく、しょうが、にんじん、たまねぎ、キャベツ、りんご、ピーマン、たけのこ、ねぎ	594	25.3	20.2
2	金	ミルク コッペ パン	牛乳	あげパン ドレッシングサラダ こんさいのスープ煮	牛乳、きな粉、ウインナー	ミルクコッペパン、さとう、あぶら、ドレッシング	キャベツ、にんじん、きゅうり、コーン、だいこん、たまねぎ、さやいんげん	599	20.9	25.4
5	月	ごはん	牛乳	さばのネギみそ焼き 鶏肉と大豆のうま煮 さわにわん	牛乳、さば、みそ、とりにく、だいず、ぶたにく	ごはん、さとう、じゃがいも	しょうが、ねぎ、にんじん、さやいんげん、ごぼう、たけのこ、だいこん、たまねぎ	587	28.0	19.4
6	火	むぎめ し	牛乳	ひじきそぼろ丼 かぼちゃの豆乳みそ汁 冷凍みかん	牛乳、とりにく、ひじき、こうやどうふ、かまぼこ、とうにゅう、みそ	むぎごはん、あぶら、さとう	しょうが、にんじん、たまねぎ、えだまめ、かぼちゃ、えのき、こまつな、みかん	604	23.6	17.7
7	水	ごはん	牛乳	春巻き もやしナムル 豚肉ととうふの中華煮	牛乳、はるまき、ぶたにく、もめんどうふ、	ごはん、あぶら、さとう、ごまあぶら、さとう、じゃがいも、さとう、でんぶ	もやし、にんじん、きゅうり、たまねぎ、にんじん、しめじ、にら、	668	20.5	25.8
8	木	ごはん	牛乳	すどり えび団子スープ	牛乳、とりにく、えび	ごはん、かたくりこ、あぶら、さつまいも、さとう	しょうが、にんじん、ほししいたけ、たまねぎ、ピーマン、キャベツ	651	21.8	24.5
9	金	ミルク ロール	牛乳	ツナとマカロニのグラタン ブロッコリーサラダ レタスのスープ	牛乳、ツナ、チーズ、ベーコン	ミルクロール、マカロニ、あぶら、バター、こめこ	たまねぎ、しめじ、パセリ、ブロッコリー、にんじん、キャベツ、えのき、レタス	585	24.4	24.3
12	月	ごはん	牛乳	豚肉とアスパラのみそ炒め けんちん汁 ヨーグルト	牛乳、ぶたにく、みそ、もめんどうふ、うすあげ、ヨーグルト	ごはん、あぶら、さとう、かたくりこ、さといも、ごまあぶら、ごま	にんにく、たまねぎ、にんじん、キャベツ、アスパラガス、ごぼう、だいこん、ねぎ	593	26.7	16.3
13	火	ゆかり 麦ごはん	牛乳	とび魚のマリネ ミニトマト じゃがいものすき煮	牛乳、とびうお、ぶたにく	むぎごはん、あぶら、さとう、じゃがいも、くるまふ	しそ、にんじん、たまねぎ、ピーマン、ミニトマト、しいたけ、スナックエンドウ	611	24.0	16.1
14	水	ごはん	牛乳	鶏肉のてり焼き ブロッコリーソテー みそラーメン	牛乳、とりにく、ぶたにく、みそ	ごはん、さとう、かたくりこ、あぶら、中華めん、ごまあぶら	しょうが、ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、キャベツ、もやし、チンゲンサイ、コーン、にんにく、ねぎ	620	26.0	19.7
15	木	ごはん	牛乳	大豆とこんぶのごまからめ うすら卵とあつあげのそぼろ	牛乳、だいず、こんぶ、ぶたにく、あつあげ、うすらたまご	ごはん、かたくりこ、あぶら、ごま、さとう、水あめ、カレールー	ごぼう、にんじん、えだまめ、だいこん、こまつな	704	29.6	28.9
16	金	米粉パ ン	牛乳	白身魚のマスタード焼き 能登わかめのレモンサラダ あさり入りミネストローネ	牛乳、すすき、わかめ、ベーコン、あさり、しろいんげんまめ	こめこパン、さとう、オリーブ油	にんにく、キャベツ、きゅうり、にんじん、レモン、セロリー、たまねぎ、トマト	584	31.2	18.5
19	月	ごはん	牛乳	チキンなんばん タルタルソース 切干し大根の炒め煮 ざぶじる	牛乳、とりにく、さつまいも、あつあげ	ごはん、こむぎこ、あぶら、さとう、タルタルソース、さといも	きりぼしだいこん、にんじん、ごぼう、ほししいたけ、かぼちゃ、ねぎ	683	26.1	25.7
20	火	むぎご はん	牛乳	ファイバードライカレー フルーツ豆花(トウファ)	牛乳、ぶたにく、とりにく、レンズまめ	むぎごはん、あぶら、さとう、カレールー、とうにゅうデザート	しょうが、にんにく、たまねぎ、にんじん、ごぼう、エリンギ、りんご、パイナップル、みかん、もも、バナナ	688	22.5	18.8
21	水	ごはん	牛乳	きびなごフライ たくあんあえ 肉うどん	牛乳、きびなごフライ、ぶたにく、かまぼこ	ごはん、あぶら、ごま、こめこうどん、さとう	キャベツ、きゅうり、たくあんづけ、にんじん、たまねぎ、ねぎ	631	23.0	15.8
22	木	わかめ ご飯	牛乳	焼きホッケの色づけ じゃが金平 みそ汁	牛乳、ほっけ、ベーコン、きぬどうふ、うすあげ、みそ	わかめむぎごはん、さとう、水あめ、かたくりこ、あぶら、じゃがいも、ごま、ごまあぶら	にんじん、たまねぎ、さやいんげん、えのき、こまつな	591	25.3	17.3
23	金	ピタパ ン	牛乳	ハムステーキ アスパラのチリピーンズ キャベツのクリームスープ	牛乳、ソーセージ、ひよこまめ、とりにく、なまくりーム	ピタパン、あぶら、こめこ、バター	たまねぎ、にんにく、にんじん、アスパラガス、トマト、しめじ、キャベツ、パセリ	583	28.1	22.6
26	月	ごはん	牛乳	ぶりフライ おひたし 肉じゃが	牛乳、ぶりフライ、ぶたにく	ごはん、あぶら、さとう、じゃがいも	こまつな、もやし、にんじん、たまねぎ、さやいんげん	643	23.4	21.7
27	火	ごはん	牛乳	ハンバーグ ケチャップソース ゆかりあえ さつまい	牛乳、ハンバーグ、とりにく、みそ	ごはん、さとう、さつまいも	キャベツ、きゅうり、にんじん、しそ、たまねぎ、しめじ	602	24.4	17.4
28	水	ごはん	牛乳	ちくわいそべ揚げ とりごぼう炒め 豆腐のすまし汁	牛乳、ちくわ、あおのり、とりにく、きぬどうふ	ごはん、こむぎこ、こむぎこ、あぶら、さとう、ごま、ごまあぶら	ごぼう、にんじん、さやいんげん、だいこん、ほししいたけ、たけのこ、ねぎ	595	23.8	18.0
29	木	むぎご はん	牛乳	イカ入り中華どんぶり トックスープ セレクトデザート	牛乳、ぶたにく、いか、とりにく	むぎごはん、あぶら、さとう、かたくりこ、ごまあぶら、(プリン、ブルーベリー)	しょうが、たまねぎ、きくらげ、にんじん、たけのこ、キャベツ、チンゲンサイ、もやし、えのき、ねぎ	707	25.3	17.9
30	金	米粉パ ン	牛乳	オムレツ きのこソース コーンサラダ 4しゆ豆のスープ	牛乳、オムレツ、ウインナー	こめこパン、あぶら、さとう、オリーブ油、じゃがいも、いんげんまめ、エジプトまめ	たまねぎ、えのき、エリンギ、コーン、キャベツ、にんじん、きゅうり、セロリー	590	26.1	22.0