

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)	脂質(g)
1	金	ミルク コッパ	牛乳	ウインナー 焼きそば コーンの中華スープ	牛乳、ウインナー、ぶたにく、きぬどうぶ	ミルクコッパパン、ちゅうかめん、あぶら	もやし、キャベツ、にんじん、ピーマン、こまつな、たまねぎ、コーン	615	24.8	28.8
4	月	むぎめし	牛乳	カレーライス フルーツふるふる	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、バター、カレールー、ダイゼリ、さとう	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、パイン、みかん、もも、バナナ	737	19.3	21.3
5	火	すし飯	牛乳	れんこん鶏そぼろ さわにわん	牛乳、とりにく、たまご、ぶたにく	すしめし、あぶら、さとう	しょうが、れんこん、えだまめ、ごぼう、ほししいたけ、にんじん、たまねぎ、たけのこ、だいこん	607	25.0	19.4
6	水	ごはん	牛乳	枝豆シューマイ ナムル とうがんと豚肉のうま煮	牛乳、ぶたにく、あつあげ	ごはん、さとう、ごまあぶら	もやし、にんじん、きゅうり、とうがん、しいたけ、たけのこ、こまつな	593	24.6	20.8
7	木	ごはん	牛乳	しろみざかなのこうみソース くきわかめのきんぴら 具だくさんみそ汁	牛乳、あかうお、くきわかめ、とりにく、みそ	ごはん、かたくりこ、こめこ、あぶら、さとう、ごま、じゃがいも	ねぎ、ごぼう、にんじん、だいこん、えのき	586	24.1	17.1
8	金	米粉パン	牛乳	豚肉のチリソース炒め ポテトスープ 梨	牛乳、ぶたにく、とりにく	こめこパン、あぶら、さとう、かたくりこ、じゃがいも	たまねぎ、にんじん、ピーマン、セロリー、なし	601	30.2	21.4
11	月	ごはん		きびなごのサクサク揚げ きゅうりのピリ辛漬け さつま汁	牛乳、きびなごフライ、とりにく、みそ	ごはん、あぶら、さとう、ごまあぶら、さつまいも	きゅうり、キャベツ、にんじん、しょうが、ごぼう、たまねぎ、ねぎ	590	21.7	17.3
12	火	ごはん	牛乳	ふくらぎのみそ焼き おひたし けんちん汁 チーズ	牛乳、ふくらぎ、しろみそ、みそ、もめんどうぶ、うすあげ、チーズ	ごはん、さとう、ごまあぶら	しょうが、こまつな、にんじん、キャベツ、だいこん、ごぼう、ねぎ	589	26.4	22.4
13	水	むぎめし	牛乳	ビビンバ 魚だんごとわかめスープ	牛乳、ぶたにく、白身魚と豆乳のだんご、わかめ	むぎごはん、あぶら、さとう、ごまあぶら	にんにく、きりほし大根、にんじん、こまつな、もやし、たまねぎ、しめじ、ねぎ	600	22.1	18.4
14	木	ごはん	牛乳	豚肉のくわやき たくあんあえ みそ汁	牛乳、ぶたにく、あつあげ、みそ	ごはん、さとう、でんぶあん、白ごま、じゃがいも、	しょうが、キャベツ、きゅうり、たくあんづけ、にんじん、ねぎ、	591	24.2	20.6
15	金	ミルク ロール	牛乳	フライドチキン ツナソテー かぼちゃの米粉ポターシュ	牛乳、とりにく、ツナ、ベーコン、O、なまクリーム、	ミルクロール、こむぎこ、かたくりこ、あぶら、かぼちゃ、こめこ、バター	にんにく、キャベツ、こまつな、にんじん、かぼちゃ、たまねぎ、パセリ	625	25.3	29.0
18	月			敬老の日(けいろうのひ)				0	0.0	0.0
19	火	ごはん	牛乳	マグロカツ 炒めなます ごま汁	牛乳、マグロカツ、うすあげ、ぶたにく、みそ	ごはん、あぶら、さとう、さつまいも、ごま	だいこん、にんじん、ほししいたけ、たまねぎ、ごぼう、ねぎ	631	21.4	21.5
20	水	ターメリック ライス	牛乳	キーマカレー カチュンバル風サラダ ヨーグルト	牛乳、ぶたにく、ぎゅうにく、チーズ、ひよこまめ、ヨーグルト	むぎごはん、バター、あぶら、カレールー、オリーブ油	にんにく、しょうが、たまねぎ、セロリー、にんじん、トマト、きゅうり、たまねぎ、レモン	683	25.6	22.2
21	木	ごはん	牛乳	揚げギョーザ かいそうサラダ マーボーどうぶ	牛乳、にくギョーザ、かいそう、ぶたひきにく、もめんどうぶ	ごはん、あぶら、ごまあぶら、さとう、かたくりこ、ごまあぶら	キャベツ、きゅうり、コーン、にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、たけのこ、ほししいたけ、ねぎ	657	24.8	25.1
22	金	米粉パン	牛乳	オムレツ なすのスパゲッティ 野菜スープ	牛乳、オムレツ、ベーコン、とりにく	こめこパン、スパゲッティ、オリーブ油、さとう、あぶら、じゃがいも	にんにく、セロリー、たまねぎ、なす、トマト、にんじん、パセリ、こまつな	609	26.4	22.3
25	月	麦ごはん	牛乳	あさりとうすらの中華丼 ワンタンスープ	牛乳、ぶたにく、あさり、うすらたまご、ベーコン	むぎごはん、あぶら、かたくりこ、ごまあぶら、ワンタン	しょうが、たまねぎ、にんじん、たけのこ、ほししいたけ、はくさい、チンゲンサイ	605	24.1	18.7
26	火	ごはん	牛乳	甘辛チキン 切干大根の炒め煮 ちゃんぽんメン	牛乳、とりにく、さつまあげ、ぶたにく、なるとまき	ごはん、さとう、あぶら、チャンポンめん、かたくりこ	しょうが、にんにく、きりほし大根、にんじん、たまねぎ、もやし、キャベツ、ねぎ	601	27.9	15.2
27	水	ごはん	牛乳	大豆と小魚のごまからめ じゃがいものカレー煮	牛乳、だいず、こんぶ、かたくちいわし、ぶたにく	ごはん、かたくりこ、あぶら、ごま、さとう、水あめ、じゃがいも	にんじん、えだまめ、たまねぎ、さやいんげん	595	23.8	18.0
28	木	ごはん	牛乳	あじのフライ こぶあえ お月見汁	牛乳、あじ、こんぶ、とりにく	ごはん、こむぎこ、パン粉、あぶら、ごま、おじゃがもちボール	キャベツ、にんじん、だいこん、えのき、ねぎ	597	24.2	16.8
29	金	胚芽パンズ	牛乳	てりやきハンバーグ そえ野菜 ポトフ	牛乳、ハンバーグ、ぶたにく	はいがパン、さとう、かたくりこ、じゃがいも	しょうが、キャベツ、ピーマン、にんじん、だいこん、ブロッコリー、たまねぎ、しめじ	594	27.0	21.1