

日	曜	主食	牛乳	献立名	赤の食品 あか しよくひん からだ 体をつくるものになる	黄の食品 きしよくひん エネルギーのもとになる	緑の食品 みどり しよくひん からだ ちようし 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)
2	げつ	ごはん	牛乳	豚肉のオイスター炒め かぼちゃのみそ汁 ブルーベリータルト	牛乳、ぶたにく、みそ	ごはん、あぶら、さとう、かたくりこ、ブルーベリータルト	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、こまつな、かぼちゃ、えのき、ねぎ	611	21.4
3	か	ごはん	牛乳	メンチカツ ゆかり和え じゃがいものピリ辛煮	牛乳、キャベツメンチカツ、ぶたにく、みそ	ごはん、あぶら、さとう、ごまあぶら	もやし、きゅうり、にんじん、しそ、にんにく、しょうが、たまねぎ	603	19.5
4	すい	ごはん	牛乳	だしまきたまご ひじきの炒め煮 なまあげのカレーそばろ	牛乳、たまご、ひじき、さつまあげ、とりひきにく、なまあげ	ごはん、あぶら、さとう	にんじん、しょうが、たまねぎ、だいこん、さやいんげん	633	27.2
5	もく	ごはん	牛乳	大豆と小魚のごまからめ ちゃんこうどん ふりかけ	牛乳、だいず、かたくちいわし、ぶたにく、うすあげ、わかめ	ごはん、かたくりこ、さつまいも、ごま、さとう、水あめ、うどん	えだまめ、にんじん、はくさい、ねぎ、ふりかけ	631	23.9
6	きん	米粉パン	牛乳	さわらのガーリックマヨネーズ焼き ハムサラダ 野菜スープ	牛乳、さわら、ハム、とりにく	こめこパン、マヨネーズ、さとう、オリーブ油	たまねぎ、にんにく、パセリ、キャベツ、ブロッコリー、にんじん、えのき、だいこん、こまつな	591	31.2
9	げつ			スポーツの日 (すぽーつのひ)					
10	か			運動会代休 (うんどうかいだいきゅう)					
11	すい	ごはん	牛乳	鶏肉のから揚げ 塩こんぶあえ ニラの中中華スープ	牛乳、とりにく、こんぶ、ぶたにく、きぬどうふ	ごはん、かたくりこ、こむぎこ、あぶら、ごま、ごまあぶら	にんにく、しょうが、キャベツ、きゅうり、にんじん、たまねぎ、にら	599	23.7
12	もく	麦ごはん	牛乳	親子丼 白菜のおひたし しらたまじる	牛乳、とりにく、かまぼこ、たまご	むぎごはん、さとう、かたくりこ、もち	たまねぎ、みつば、はくさい、きゅうり、にんじん、ゆずかじゅう、ほうれんそう、ねぎ	587	26.1
13	きん	ミルクコッペパン	牛乳	あげパン ツナサラダ ミートボールスープ	牛乳、きな粉、ツナ、とりだんご	ミルクコッペパン、さとう、あぶら、オリーブ油	キャベツ、ブロッコリー、にんじん、だいこん、たまねぎ、しめじ、さやいんげん	590	23.6
16	げつ	ごはん	牛乳	鶏肉のみそ炒め けんちん汁 ヨーグルト	牛乳、とりにく、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、ごまあぶら	しょうが、にんにく、たまねぎ、にんじん、キャベツ、ピーマン、だいこん、ごぼう、ねぎ	585	27.5
17	か	ごはん	牛乳	ぶりの照り焼き ほうれん草のいそかあえ 豚汁	牛乳、ぶり、焼きのり、ぶたにく、うすあげ、みそ	ごはん、さとう、かたくりこ、じゃがいも	しょうが、ほうれんそう、はくさい、にんじん、ごぼう、たまねぎ、ねぎ	594	27.7
18	すい	むぎめし	牛乳	きのこごはん カラフル味噌きんぴら いものこ汁	牛乳、ぶたにく、だいず、みそ、あつあげ、チーズ	むぎごはん、さとう、あぶら、さといも	にんじん、たけのこ、まいたけ、しめじ、えのき、ごぼう、ピーマン、はくさい、ねぎ	587	23.3
19	もく	ごはん	牛乳	ヤンニョムポーク ナムル 春雨スープ	牛乳、ぶたにく、とりにく、きぬどうふ	ごはん、かたくりこ、こむぎこ、あぶら、さとう、ごまあぶら、ごま、はるさめ	しょうが、にんにく、もやし、きゅうり、にんじん、たけのこ、にら	649	25.2
20	きん	ミルクコッペ	牛乳	ピザトースト ドレッシングサラダ ビーフシチュー	牛乳、ベーコン、チーズ、きゅうり	ミルクコッペ、あぶら、オリーブ油、さとう、じゃがいも	たまねぎ、ピーマン、キャベツ、きゅうり、にんじん、ブロッコリー	674	28.1
23	げつ	さくらごはん	牛乳	こぎつね丼 大学いも なめこ豆腐のみそ汁	牛乳、うすあげ、とりひきにく、きぬどうふ、みそ	むぎごはん、あぶら、さとう、さつまいも、水あめ、かたくりこ、ごま	にんじん、えだまめ、なめこ、たまねぎ、こまつな、ねぎ	605	19.1
24	か	ごはん	牛乳	春巻き 中華あえ みそラーメン	牛乳、はるまき、ぶたにく、みそ	ごはん、あぶら、さとう、ごまあぶら、中華めん	もやし、にんじん、きゅうり、たけのこ、キャベツ、にんにく、しょうが、ねぎ	675	20.8
25	すい	ごはん	牛乳	ししゃもフライ ブロッコリーのごま和え くるまふの卵とじ	牛乳、こもちししゃも、とりにく、たまご	ごはん、あぶら、ごま、さとう、くるまふ、かたくりこ	ブロッコリー、にんじん、キャベツ、たまねぎ、ほししいたけ、ねぎ	617	27.3
26	もく	ごはん	牛乳	さばの塩焼き たくあんあえ 肉じゃが	牛乳、さば、ぶたにく	ごはん、ごま、さとう、じゃがいも	キャベツ、きゅうり、たくあんづけ、しょうが、にんじん、たまねぎ、さやいんげん	595	26.6
27	きん	ミルクロール	牛乳	ハンバーグきのこソースかけ キャベツソテー クラムチャウダー	牛乳、ハンバーグ、あさり、ベーコン、なまクリーム	ミルクロール、あぶら、さとう、かたくりこ、じゃがいも、バター、こめこ	たまねぎ、しめじ、えのき、トマト、キャベツ、にんじん、ピーマン	638	27.2
28	ど	むぎめし	牛乳	ゆのっかカレー カラフルフルーツゼリー	牛乳、きゅうり、チーズ	むぎごはん、あぶら、じゃがいも、こむぎこ、バター、ゼリー、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、バナナ	728	18.8
31	か	ごはん	牛乳	豚肉のレモンジンジャー炒め とり塩こうじ汁 りんご	牛乳、ぶたにく、とりにく、もめんどうふ	ごはん、あぶら、さとう、かたくりこ、さといも	しょうが、たまねぎ、にんじん、エリンギ、チンゲンサイ、もやし、ねぎ、りんご	586	25.4

