

日	曜日	主食	牛乳	献立名	赤の食品 からだ 体をつくるもとになる	黄の食品 エネルギーのもとになる	緑の食品 からだを元気にする 体の調子を整える	1食当たりの栄養素		
								エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
1	水	食パン	牛乳	ウインナー ひじきとツナのサラダ ポトフ	牛乳、ウインナー、ひじき、ツナ、にくだんご	しょくパン、さとう、オリブ油、じゃがいも	ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、キャベツ	617	27.2	29.1
2	木	ごはん	牛乳	ししゃもの天ぷら 豚肉のねぎ塩きんぴら さつきじる さつまいもチップス	牛乳、こもちししゃも、ぶたにく、きぬどうふ、わかめ	ごはん、あぶら、ごまあぶら、ごま、さつまいもチップス	ごぼう、にんじん、ねぎ、たけのこ、えのき、きぬさや	583	20.4	21.1
7	火	麦ごはん	牛乳	キーマカレー フルーツヨーグルト	牛乳、きゅうひきにく、ぶたひきにく、だいす、チーズ、ヨーグルト	むぎごはん、あぶら、じゃがいも、カレールー	にんにく、しょうが、たまねぎ、セロリ、にんじん、トマト、みかん、パイナップル、バナナ	699	24.4	20.9
8	水	ごはん	牛乳	春巻き ニラと卵の中華いため みそラーメン	牛乳、はるまき、たまご、ぶたにく、みそ	ごはん、あぶら、さとう、ごまあぶら、ちゅうかめん	もやし、たまねぎ、にら、たけのこ、キャベツ、にんじん、にんにく、しょうが、ねぎ、チンゲンサイ	676	20.6	25.5
9	木	ごはん	牛乳	さわらの塩こうじ焼き ベーコンと昆布の炒めもの さつま汁	牛乳、さわら、ベーコン、こんぶ、とりにく、さつまあげ、もめんどうふ、みそ	ごはん、あぶら、さとう、ごま	しょうが、にんじん、キャベツ、ごぼう、ねぎ	594	30.7	19.8
10	金	胚芽パン	牛乳	ぶたにくのトマトソース炒め クラムチャウダー	牛乳、ぶたにく、ベーコン、あさり、なまクリーム	はいがパン、あぶら、さとう、かたくりこ、じゃがいも、こめこ	たまねぎ、ピーマン、きピーマン、トマト、りんご、にんじん、パセリ	602	27.5	23.4
13	月	ごはん	牛乳	かつおのフライ ハリハリ漬け 肉豆腐	牛乳、かつおフライ、きゅうひきにく、やきどうふ	ごはん、あぶら、ごま、さとう、ごまあぶら、くるまふ	にんじん、きりぼしだいこん、こまつな、たまねぎ、ねぎ	628	26.4	20.4
14	火	ごはん	牛乳	ぶたにくのしょうが焼き こふさいも みそけんちん汁	牛乳、ぶたにく、あおのり、もめんどうふ、みそ	ごはん、あぶら、さとう、かたくりこ、じゃがいも、バター、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、だいこん、ごぼう、ねぎ	583	23.7	18.0
15	水	ごはん	牛乳	豆入りすぶた トックスープ	牛乳、ぶたにく、だいす、とりにく	ごはん、かたくりこ、あぶら、さとう、ごまあぶら	しょうが、たけのこ、たまねぎ、にんじん、ほししいたけ、ピーマン、あかピーマン、もやし、チンゲンサイ	650	26.0	20.8
16	木	ごはん	牛乳	だし巻き卵 ちくぜんに のっぺい汁	牛乳、だしまきたまご、とりにく、ぶたにく	ごはん、ごまあぶら、さとう、さといも、かたくりこ	ごぼう、にんじん、れんこん、さやいんげん、はくさい、だいこん、しめじ、ねぎ	585	24.3	18.5
17	金	ミルクロール	牛乳	とうふナゲット スパゲッティミートソース コンソメスープ	牛乳、とうふナゲット、ぶたひきにく、ベーコン	ミルクロール、あぶら、スパゲッティ、オリブ油、さとう	たまねぎ、にんにく、トマト、ピーマン、パセリ、にんじん、えのき、キャベツ	664	23.1	30.7
20	月	ごはん	牛乳	みそかつ キャベツのかおりあえ きしめん汁	牛乳、とんかつ、あかみそ、みそ、とりにく	ごはん、あぶら、さとう、かたくりこ、きしめん	キャベツ、きゅうり、にんじん、しそ、だいこん、ほししいたけ、ほうれんそう、ねぎ	622	22.1	19.5
21	火	ごはん	牛乳	さばのピリからやき ごま酢和え 肉じゃが	牛乳、さば、ぶたにく	ごはん、さとう、ごま、じゃがいも	しょうが、にんにく、もやし、にんじん、きゅうり、たまねぎ、さやいんげん	597	27.0	19.5
22	水	むぎめし	牛乳	カレーライス スナッフエンドウのサラダ	牛乳、ぶたにく、チーズ	むぎごはん、あぶら、じゃがいも、ごむぎこ、バター、カレールー、さとう、オリブ油	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、キャベツ、スナッフエンドウ	671	20.2	22.5
23	木	麦ごはん	牛乳	親子丼 とうふのみそ汁 デザート	牛乳、とりにく、かまぼこ、たまご、うすあげ、きぬどうふ、みそ、だいす	むぎごはん、さとう、かたくりこ、サラダ用バター	たまねぎ、えのき、にんじん、こまつな	624	27.7	17.6
24	金	米粉パン	牛乳	ツナとポテトのチーズ焼き ブロッコリーソテー ミネストローネ	牛乳、ツナ、チーズ、ウインナー	こめこパン、あぶら、じゃがいも、オリブ油	たまねぎ、ピーマン、ブロッコリー、にんじん、にんにく、キャベツ、トマト、パセリ	590	26.4	21.9
27	月	麦ごはん	牛乳	チャーハン わりほしだいこんのちゅうかつげ あさりの中華スープ ココアワッフル	牛乳、ベーコン、こんぶ、あさり、かまぼこ、きぬどうふ	むぎごはん、バター、ごまあぶら、さとう、ココアワッフル	しょうが、たまねぎ、ピーマン、きゅうり、わりほしだいこん、にんじん、しょうが、ねぎ	599	20.3	17.6
28	火	ごはん	牛乳	豚肉のくわ焼き もやし炒め とうふすいとん	牛乳、ぶたにく、とりにく、きぬどうふ	ごはん、さとう、かたくりこ、あぶら、しらたまご	しょうが、もやし、にんじん、ピーマン、こまつな、ねぎ	598	25.8	19.6
29	水	ごはん	牛乳	あじのたつたあげ ブロッコリーのごま和え とんじる	牛乳、あじ、ぶたにく、うすあげ、みそ	ごはん、こめこ、かたくりこ、あぶら、ごま、さとう、じゃがいも	しょうが、ブロッコリー、にんじん、キャベツ、ごぼう、たまねぎ、ねぎ	591	26.3	19.5
30	木	ごはん	牛乳	肉団子の甘酢あん ピーファン炒め 小松菜とたまごのスープ	牛乳、にくだんご、ぶたにく、きぬどうふ、たまご	ごはん、さとう、あぶら、ピーファン、かたくりこ、ごまあぶら	たまねぎ、にんじん、ほししいたけ、にら、こまつな	589	23.7	18.3
31	金	ミルクロール	牛乳	チキンカツ コールスローサラダ クリームスープ	牛乳、チキンカツ、ぶたにく、なまクリーム	ミルクロール、あぶら、ドレッシング、じゃがいも、バター、こめこ	キャベツ、きゅうり、たまねぎ、にんじん、こまつな	629	25.6	26.8