

日	曜日	主食	牛乳	献立名	赤の食品 あか しよくひん 赤の食品 からだ 体をつくるものになる	黄の食品 き しよくひん 黄の食品 エネルギーのもとになる	緑の食品 みどり しよくひん 緑の食品 からだを強くし 体の調子を整える	1食あたり栄養価		
								エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
3	げつ月	むぎ飯	牛乳	ハヤシライス フルーツ豆花(トウファ)	牛乳、ふたにく、なまク リーム	むぎごはん、あぶら、じゃ がいも、こむぎこ、パ ター、さとう、ウツボゼ リ、とうにゅうゼリー	にんにく、しょうが、たまねぎ、に んじん、しめじ、トマト、パイン、 みかん、もも	691	19.7	18.5
4	か火	ごはん	牛乳	わかさぎ天ぷら かみかみサラダ とりすき煮	牛乳、わかさぎ、とりに く、やきどうふ	ごはん、あぶら、オリーブ ゆ、さとう、くるまふ	きりぼしだいこん、キャベツ、きゅ うり、にんじん、たまねぎ、ねぎ	602	22.5	21.3
5	すい水	ごはん	牛乳	ふくらぎの塩こうじ焼き 煮豆 こんさいじる	牛乳、ふくらぎ、とりに く、だいず、こうやどう ふ、こんぶ、ふたにく	ごはん、さとう	しょうが、たけのこ、にんじん、た まねぎ、ごぼう、だいこん	595	30.2	21.1
6	もく木	ごはん	牛乳	ターサイバオズ くきわかめのナムル ごもくラーメン	牛乳、ターサイバオズ、く きわかめ、ふたにく	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、たまねぎ、キャ ベツ、ねぎ	584	20.4	16.9
7	きん金	揚げパ ン	牛乳	ジャーマンポテト クリームスープ	牛乳、きなこ、ベーコン、 とりにく、なまクリーム	ミルクコッペパン、さ とう、あぶら、じゃがいも、 こめこ	たまねぎ、パセリ、にんじん、しめ じ、キャベツ、こまつな	632	24.1	25.7
10	げつ月	ごはん	牛乳	出し巻き玉子 きゅうりのしょうゆ漬け 新じゃがのそぼろ煮	牛乳、たまご、とりひきに く、あつあげ	ごはん、さとう、ごまあぶ ら、じゃがいも、かたくり こ	きゅうり、しょうが、たまねぎ、に んじん	610	25.1	20.6
11	か火	ごはん	牛乳	さばのたつたあげ ひじきの炒め煮 めった汁	牛乳、さば、ひじき、みそ	ごはん、こむぎこ、かたくり こ、あぶら、ごまあぶ ら、さとう、さつまいも	しょうが、にんじん、ごぼう、さや いんげん、だいこん、たまねぎ、し めじ、ねぎ	611	21.9	21.3
12	すい水	むぎ飯	牛乳	うずら卵入中華丼 ニラととうふのスープ ヨーグルト	牛乳、ふたにく、うずらた まご、とりにく、きぬどう ふ、ヨーグルト	むぎごはん、あぶら、かた くりこ、ごまあぶら	しょうが、たまねぎ、にんじん、た けのこ、はくさい、しめじ、にら、 ねぎ	602	24.6	18.1
13	もく木	ごはん	牛乳	大豆と昆布のごまからめ カレーうどん	牛乳、だいず、こんぶ、ふ たにく、うすあげ	ごはん、かたくりこ、あぶ ら、ごま、さとう、水あ め、カレールー、うどん	ごぼう、にんじん、えだまめ、たま ねぎ	648	21.1	22.7
14	きん金	米粉パ ン	牛乳	フライドチキン アスパラサラダ にんじんポタージュ	牛乳、とりにく、ベーコン	こめこパン、こむぎこ、かた くりこ、あぶら、オリーブ ゆ、さとう、じゃがいも、こ めこ、バター	にんにく、アスパラガス、キャ ベツ、にんじん、レモンかじゅう、た まねぎ	664	28.1	28.2
17	げつ月	ごはん	牛乳	てりやきハンバーグ こぶきいも 厚揚げのみそ汁	牛乳、ハンバーグ、あつあ げ、みそ	ごはん、さとう、かたくり こ、じゃがいも	しょうが、パセリ、たまねぎ、にん じん、えのき、ほうれんそう	642	26.3	22.2
18	か火	ごはん	牛乳	シシリアンライス コンソメスープ 1食用マヨネーズ	牛乳、ぎゅうにく、みそ、 ベーコン	ごはん、あぶら、さとう、 かたくりこ、マヨネーズ	にんにく、しょうが、にんじん、た まねぎ、キャベツ、あかピーマン、 だいこん、しめじ	605	19.3	24.8
19	すい水	ごはん	牛乳	ちくわのいそべ揚げ 小松菜のごま酢あえ とんじる	牛乳、ちくわ、あおのり、 ふたにく、みそ	ごはん、こむぎこ、あぶ ら、さとう、ごま	にんじん、こまつな、もやし、ごほ う、だいこん、たまねぎ、ねぎ	586	22.9	18.4
20	もく木	ごはん	牛乳	いわしのかば焼き たくあんあえ 卵とじ	牛乳、いわし、とりにく、 たまご	ごはん、あぶら、さとう、 ごま、さとう、かたくりこ	しょうが、キャベツ、にんじん、た まねぎ、さやいんげん、	587	28.0	19.6
21	きん金	ピタパ ン	牛乳	チキンバーベキューソース 野菜ソテー ポークビーンズ	牛乳、とりにく、ふたに く、だいず	ピタパン、さとう、あぶ ら、じゃがいも	にんにく、しょうが、たまねぎ、り んご、キャベツ、チンゲンサイ、に んじん、トマト	590	29.8	23.0
24	げつ月	ごはん	牛乳	揚げギョウザ いそかあえ ジャジャンどうふ	牛乳、やきのり、ふたひき にく、あつあげ、あかみそ	ごはん、ぎょうざ、あぶ ら、さとう、かたくりこ、 ごまあぶら	もやし、きゅうり、にんじん、しょ うが、にんにく、たまねぎ、ほしし いたけ、たけのこ、ねぎ	684	27.1	28.8
25	か火	むぎめ し	牛乳	カレーライス 海そうとトマトのサラダ	牛乳、ふたにく、チーズ、 かいそう	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、オリーブ ゆ、さとう	にんにく、しょうが、たまねぎ、に んじん、キャベツ、ブロッコリー、 きゅうり、トマト、レモンかじゅう	690	20.5	23.0
26	すい水	ごはん	牛乳	豚肉と春雨のカラフル炒め とうにゅうみそ汁	牛乳、ふたにく、とうにゅ う、みそ	ごはん、あぶら、さとう、 ごまあぶら、はるさめ、さ つまいも	しょうが、にんにく、たまねぎ、た けのこ、あかピーマン、にら、ピー マン、にんじん、えのき、ねぎ	584	21.0	15.6
27	もく木	ごはん	牛乳	ぶりのねぎみそ焼き しそひじきあえ かきたま汁	牛乳、ぶり、みそ、しそひ じき、とりにく、もめんど うふ、たまご	ごはん、さとう、かたくり こ	しょうが、ねぎ、キャベツ、きゅう り、にんじん、たまねぎ、こまつな	584	29.5	20.2
28	きん金	ミルク ロール	牛乳	イカメンチカツ トマトスパゲッティ ポトフ	牛乳、イカメンチカツ、 ベーコン、とりにく	ミルクロール、あぶら、ス パゲッティ、オリーブゆ、 さとう、じゃがいも	にんにく、たまねぎ、しめじ、トマ ト、パセリ、にんじん、キャベツ、 さやいんげん	635	24.7	22.0