

日	曜日	主食	牛乳	献立名	赤の食品 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 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	か火	ごはん	牛乳	鯖の竜田揚げ 浅漬け 豚汁	牛乳、さば、こんぶ、ぶたにく、うすあげ、みそ	ごはん、でんぷん、あぶら	しょうが、キャベツ、きゅうり、だいこん、ごぼう、にんじん、はくさい、ねぎ	604	24.4	21.3
2	すい水	ごはん	牛乳	だしまき卵 磯香和え じゃがいものそぼろ煮	牛乳、たまご、のり、きゅうひきにく、ぶたひきにく	ごはん、さとう、じゃがいも、あぶら、でんぷん	こまつな、キャベツ、にんじん、たまねぎ、にんじん、しょうが、	591	21.6	16.7
3	もく木	ごはん	牛乳	がすえびから揚げ 割り干し大根の中華和え マーボー春雨	牛乳、ガスえび、ぶたひきにく、大豆	ごはん、あぶら、さとう、こまあぶら、白こま、はるさめ	にんじん、わりほしだいこん、こまつな、しょうが、にんにく、ほししいだけ、たまねぎ、たけのこ、ねぎ	630	22.7	17.6
4	きん金	遠 足 (えんそく)								
7	げつ月	ごはん	牛乳	豚肉の味噌炒め たまごスープ	牛乳、ぶたにく、みそ、ベーコン、きぬどうふ、たまご	ごはん、あぶら、さとう、こまあぶら、でんぷん	しょうが、にんにく、たまねぎ、キャベツ、ねぎ、ピーマン、にんじん、えのき、ほうれんそう	597	24.6	20.6
8	か火	ごはん	牛乳	いわしかば焼き風 ひじきとれんこんの炒り煮 みそ汁	牛乳、いわし、ひじき、うすあげ、みそ	ごはん、あぶら、でんぷん、さとう、じゃがいも	しょうが、れんこん、にんじん、えだまめ、たまねぎ、えのき、ねぎ	575	19.2	18.1
9	すい水	ごはん	牛乳	春巻き ナムル 味噌ラーメン	牛乳、ぶたにく、みそ、赤みそ	ごはん、あぶら、さとう、白こま、ちゅうかめん、こまあぶら	もやし、にんじん、ほうれんそう、コーン、キャベツ、ねぎ、にんにく、しょうが	660	19.3	23.1
10	もく木	むぎ飯	牛乳	中華どんぶり 大学いも わかめスープ	牛乳、ぶたにく、わかめ、きぬどうふ	むぎごはん、あぶら、さとう、でんぷん、さつまいも、水あめ、黒こま	しょうが、たまねぎ、ほししいだけ、にんじん、たけのこ、はくさい、チンゲンサイ、もやし	683	20.1	20.3
11	きん金	ミルク コップ	牛乳	鶏肉の香草パン粉焼き ごぼうサラダ お豆のポトフ	牛乳、とりにく、ウインナー、白いんげんまめ	ミルクコップパン、パン粉、オリーブ油、マヨネーズ、じゃがいも	にんにく、パセリ、ごぼう、きゅうり、コーン、にんじん、たまねぎ、キャベツ	609	24.0	27.6
14	げつ月	体 育 の 日 (たいいくのひ)								
15	か火	ごはん	牛乳	チキンカツ キャベツのソテー みそ汁	牛乳、とりにく、たまご、ベーコン、きぬどうふ、わかめ、みそ	ごはん、こむぎこ、パン粉、あぶら、さとう	キャベツ、こまつな、たまねぎ、にんじん	619	24.9	19.4
16	すい水	ごはん	牛乳	ハタハタのからあげ ゆかりあえ すき焼き風煮	牛乳、ハタハタ、ぶたにく、やきどうふ	ごはん、あぶら、さとう、くるまふ	キャベツ、きゅうり、にんじん、しそ、はくさい、えのき、ねぎ	597	25.0	18.7
17	もく木	オムラ イス	牛乳	パイザンヌスープ ヨーグルト	牛乳、とりにく、たまご、ベーコン、ヨーグルト	むぎごはん、バター、あぶら	コーン、にんじん、ピーマン、たまねぎ、トマト、だいこん、キャベツ	619	24.4	18.7
18	きん金	ミルク コップ	牛乳	ポークのマーマレード焼き ブロッコリーサラダ オータムシチュー	牛乳、ぶたにく、とりにく、なまクリーム	ミルクコップパン、マレードソース、あぶら、さつまいも、こめこ	キャベツ、ブロッコリー、コーン、にんじん、たまねぎ、しめじ、パセリ	632	28.2	24.7
21	げつ月	ごはん	牛乳	魚の甘酢あんからめ ワントンスープ りんご	牛乳、ふくらぎ、とりにく	ごはん、あぶら、さとう、こまあぶら、でんぷん、ワントン	たまねぎ、たけのこ、赤ピーマン、ピーマン、にんじん、えのき、もやし、チンゲンサイ、ねぎ、りんご	647	23.3	20.3
22	か火	即 位 礼 正 殿 の 饗 (そくいれいせいでのぎ)								
23	すい水	カレー ライス	牛乳	フルーツカクテルゼリー	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、ゼリー、さとう	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、りんご、みかん、パイナップル、もも、バナナ	787	19.6	21.2
24	もく木	ごはん	牛乳	豚肉の味噌焼き はりはり和え のっぺい汁	牛乳、ぶたにく、みそ、こんぶ、うすあげ	ごはん、さとう、白こま、こまあぶら、さといも、でんぷん	しょうが、ねぎ、にんじん、きりぼし大根、きゅうり、だいこん、なめこ	583	21.9	19.3
25	きん金	米粉パ ン	牛乳	鮭のレモンバターソース コールスローサラダ キャロットクリームスープ	牛乳、さけ、ベーコン、なまクリーム	こめこパン、こむぎこ、バター、あぶら、さとう、じゃがいも、こめこ	レモン、キャベツ、きゅうり、コーン、たまねぎ、にんじん	637	30.0	22.9
28	げつ月	さくら 飯	牛乳	焼き肉と野菜の手巻き 白身魚の団子汁 てまきのり	牛乳、ぎゅうにく、のり、白身魚と豆乳の団子、わかめ	むぎごはん、あぶら、さとう、白こま、さとう、こまあぶら	しょうが、にんにく、たまねぎ、ほうれんそう、もやし、にんじん、えのき	583	22.4	16.3
29	か火	ごはん	牛乳	さつまいもと大豆の揚げ煮 まいたけの卵とじ ふりかけ	牛乳、だいず、かえりほし、とりにく、こうやどうふ、たまご	ごはん、ふりかけ、でんぷん、あぶら、さつまいも、白こま、さとう、水あめ	たまねぎ、にんじん、まいたけ、糸みつば	657	28.2	20.8
30	すい水	むぎめ し	牛乳	肉みそ丼 春雨スープ	牛乳、ぶたひきにく、みそ、きぬどうふ	むぎごはん、白こま、さとう、こまあぶら、はるさめ	たけのこ、たまねぎ、にんじん、にんにく、しょうが、ねぎ、きゅうり、キャベツ、チンゲンサイ、しめじ	590	21.9	17.1
31	もく木	ごはん	牛乳	あじフライ (セレクト) かぼちゃひき肉フライ (セレクト) れんこんの金平 みそ汁	牛乳、あじフライ、さつまあげ、うすあげ、みそ	ごはん、あぶら、さとう、白こま、こまあぶら、じゃがいも	かぼちゃフライ、れんこん、にんじん、ピーマン、たまねぎ、はくさい	627	21.4	18.3