

日	曜日	主食	牛乳	こんだてめい 献立名	あか しやく 赤の食品 からだ 体をつくるもとになる	き しやく 黄の食品 エネルギーのもとになる	みどり しやく 緑の食品 からだを元気にする 体の調子を整える	1食当たり栄養価		
								エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
1	きん 金	ホット ドック	牛乳	ポイルウインナー クリームポテト コンソメジュリアン	牛乳、ウインナー、とりに く	ミルクコッペパン、じゃが いも、バター	パセリ、にんじん、たまねぎ、 セロリー、キャベツ	644	24.5	24.0
4	げつ 月	振替休日 (ふりかえきゅうじつ)								
5	か 火	ごはん	牛乳	ぶたにくのくわやき かみかみサラダ みそしる	牛乳、ぶたにく、くわわか め、うすあげ、みそ	ごはん、でんぶん、あぶ ら、さとう、すりごま	しょうが、ごぼう、キャベツ、 きゅうり、にんじん、たまね ぎ、えのき	663	22.5	26.8
6	すい 水	むぎご はん	牛乳	キーマカレー 柿入りフルーツヨーグルト	牛乳、ぶたひきにく、ぎゅ うひきにく、レンズまめ、 ヨーグルト	むぎごはん、あぶら、じゃ がいも、カレー、ナタ デココ	にんにく、しょうが、セロ リー、たまねぎ、にんじん、 ピーマン、パイン、もも、かき	731	22.8	20.2
7	もく 木	ごはん	牛乳	えびあげぎょうざ ザーサイつけ タンタンめん	牛乳、えびぎょうざ、ぶた ひきにく	ごはん、あぶら、さとう、 ちゅうかめん、ごまあぶ ら、ねりごま	キャベツ、もやし、にんじん、 ザーサイ、しょうが、にんに く、ほししいたけ、たまねぎ、 たけのこ、ねぎ	644	21.8	22.7
8	きん 金	ミルク ロール	牛乳	とりにくのパーベキューやき さつまいもサラダ やさいスープ	牛乳、とりにく、ウイン ナー	ミルクロール、さつまい も、マヨネーズ	にんにく、しょうが、にんじ ん、きゅうり、たまねぎ、はく さい、ねぎ	600	24.0	26.5
11	げつ 月	ごはん	牛乳	めぎすのからあげ もやしあえ あつあげのちゅうかに	牛乳、にぎす、ぶたに く、あつあげ	ごはん、あぶら、さとう、 でんぶん	きゅうり、もやし、にんじん、 にんにく、しょうが、たまね ぎ、たけのこ、しいたけ、はく さい、チンゲンサイ	642	26.8	23.9
12	か 火	むぎご はん	牛乳	とりそぼろどん れんこんごまサラダ かきたまじる ヨーグルト	牛乳、とりひきにく、大 豆、きぬとうふ、たまご、 わかめ、ヨーグルト	むぎごはん、あぶら、さど う、すりごま、でんぶん	しょうが、たまねぎ、にんじ ん、れんこん、きゅうり、えの き、ねぎ	647	25.4	17.8
13	すい 水	ごはん	牛乳	とりにくのてりやき だいすのいそに みそしる みかん	牛乳、とりにく、ひじき、 だいす、うすあげ、みそ	ごはん、さとう、でんぶ ん、あぶら、ごまあぶら、 さつまいも	しょうが、にんじん、しいた け、だいこん、だいこんの葉、 ごぼう、みかん	657	25.0	19.9
14	もく 木	ごはん	牛乳	ぶくらぎのたつたあげ ごまあえ 里芋と大根のそぼろに	牛乳、ぶくらぎ、ぶたひき にく	ごはん、でんぶん、あぶ ら、さとう、すりごま、さ といも	しょうが、にんにく、ほうれん そう、にんじん、キャベツ	656	25.5	24.0
15	きん 金	米粉パ ン	牛乳	さけのカレーやき ブロッコリーサラダ あさりのミルクスープ	牛乳、さけ、ベーコン、あ さり、白いんげんまめ、な まクリーム	こめこパン、オリーブ油、 さとう、じゃがいも、こめ こ	ブロッコリー、キャベツ、にん じん、たまねぎ、しめじ	634	33.2	21.4
18	げつ 月	むぎご はん	牛乳	ハヤシライス 海草サラダ	牛乳、ぶたにく、なまク リーム、海草	むぎごはん、あぶら、じゃ がいも、バター、こむぎ こ、さとう、オリーブ油	にんにく、たまねぎ、にんじ ん、しめじ、トマト、キャベ ツ、きゅうり	618	19.0	19.1
19	か 火	ごはん	牛乳	とりにくとれんこんのくろずいため トックスープ	牛乳、とりにく、ベーコン	ごはん、でんぶん、あぶ ら、さとう、白ごま	しょうが、れんこん、ピーマ ン、にんじん、たまねぎ、たけ のこ、しいたけ、もやし、ほう れんそう	618	23.3	17.5
20	すい 水	ごはん	牛乳	たらのけチャップソース ごま酢あえ 鶏肉と厚揚げのうまに	牛乳、たら、とりにく、あ つあげ	ごはん、でんぶん、あぶ ら、さとう、すりごま、 じゃがいも	こまつな、もやし、コーン、 しょうが、にんじん、たまね ぎ、ほししいたけ、さやいんげ ん	687	29.2	22.9
21	もく 木	手まき すし	牛乳	手まきのり (ツナマヨ、たまご ウインナー、きゅうり) こんさいじる	牛乳、のり、ツナ、だしま きたまご、ウインナー、う すあげ、みそ	すしめし、マヨネーズ	キャベツ、きゅうり、にんじ ん、だいこん、だいこんの葉、 ごぼう、ねぎ	625	21.7	24.4
22	きん 金	ミルク コッペ パン	牛乳	ぶたにくのマスタードやき キャベツサラダ さつまいもシチュー	牛乳、ぶたにく、とりに く、なまクリーム	ミルクコッペパン、さと う、ドレッシング、さつま いも、こめこ、バター	にんにく、キャベツ、にんじ ん、きゅうり、たまねぎ、しめ じ、コーン、パセリ	620	27.5	24.7
25	げつ 月	ごはん	牛乳	さばのみそ焼き おひたし おでん	牛乳、さば、みそ、ぶたに く、あつあげ、こんぶ	ごはん、さとう、さといも	しょうが、キャベツ、にんじ ん、ほうれんそう、だいこん	662	29.0	23.3
26	か 火	ごはん	牛乳	ポークシューマイ チャップチ えとうのスープ	牛乳、シューマイ、ぶたに く、もめんどうふ	ごはん、あぶら、はるさ め、さとう、白ごま、こま あぶら	しょうが、にんにく、ほししい たけ、たまねぎ、にんじん、 ピーマン、キムチ、たまねぎ、 もやし、ねぎ	620	21.2	19.9
27	すい 水	ごはん	牛乳	ささかまのかわりあげ わかめのすのもの カレーうどん	牛乳、ささかまほこ、わか め、とりにく、うすあげ	ごはん、白ごま、あぶら、 さとう、こめこうどん、カ レールー	パセリ、べにしょうが、キャベ ツ、もやし、にんじん、たまね ぎ、ねぎ	672	22.9	17.3
28	もく 木	むぎご はん	牛乳	豚きのご丼 だいすにとほしのごまからめ みそしる	牛乳、ぶたにく、だいす、 かえりほし、もめんどう ふ、みそ	むぎごはん、あぶら、さと う、でんぶん、さつまい も、白ごま、水あめ	しょうが、たまねぎ、にんじ ん、まいたけ、しめじ、えの き、えだまめ、はくさい、ねぎ	631	26.1	19.6
29	きん 金	米粉パ ン	牛乳	チキンの塩こうじ焼き 花野菜とたまごのサラダ 根菜のスープ	牛乳、とりにく、たまご、 ベーコン	こめこパン、マヨネーズ、 じゃがいも	しょうが、にんにく、ブロッコ リー、カリフラワー、にんじ ん、だいこん、はくさい、ねぎ	644	28.5	26.8