

日	曜日	主食	牛乳	献立名	黄 体を動かす熱や 力になるもの	赤 血や肉、骨や歯に なるもの	緑 体の調子を整える	1杯あたりの kcal	たんぱく質 の含有率 %	脂肪 の含有率 %	
1	月	ごはん		★豚肉のごまみそ焼き ★すまし汁 ★切干しだいごんのいため煮	精白米 ★ねりごま 砂糖 ★いりごま (白) 綿実油	★牛乳 ★豚肉 ★赤みそ かまぼこ わかめ (乾) だしこんぶ ★けずりぶし ★うすあげ (冷)	たまねぎ ビーマン キャベツ にんじん 切干しだいごん	563	24.8	26.9	
2	火	★コッペ パン		★えびのチリソース (えび) ★中華スープ ミニフィッシュ いちごジャム	★パン じゃがいもでん粉 なたね油 綿実油 砂糖 いちごジャム	★牛乳 ★えび ★焼き豚 ミニフィッシュ (袋)	たまねぎ しょうが にんにく チンゲンサイ たけのこ (水煮) にんじん ブラックマッペもやし しいたけ (乾)	606	29.0	31.5	
3	水	ごはん		★豚ひき肉とにらのそぼろ丼 ★みそ汁 ★さんどまめのごまあえ	精白米 綿実油 砂糖 ★ねりごま ★いりごま (白)	★牛乳 ★豚ひき肉 ★鶏肉 わかめ (乾) ★赤みそ ★白みそ にぼし	たまねぎ にんじん なら しょうが にんにく キャベツ えのきたけ さんどまめ	563	26.5	24.0	
4	木	★黒糖パ ン		★チキンレバーカツ (小麦) ★スープ煮 グリーンアスパラガスとコーン のサラダ	★パン パン副材料 なたね油 じゃがいも 砂糖 綿実油	★牛乳 ★チキンレバーカツ ★ウインナー	キャベツ たまねぎ にんじん グリーンアスパラガス コーン (冷)	659	26.2	34.6	
5	金	ごはん		★和風カレー丼 ★オクラの甘酢あえ 和なし缶	精白米 綿実油 砂糖	★牛乳 ★豚肉 ★うすあげ (冷) ★けずりぶし	たまねぎ にんじん 青ねぎ しょうが オクラ 和なし缶	588	23.0	25.1	
8	月	ごはん		★いわし天ぷら (小麦) ★五目汁 きゅうりの酢のもの	精白米 なたね油 砂糖	★牛乳 ★いわし天ぷら ★鶏肉 わかめ (乾) だしこんぶ ★けずりぶし	たまねぎ キャベツ にんじん きゅうり	585	22.1	29.5	
9	火	★パンブ キンパン		★鶏肉とかぼちゃのシチュー ★ミックス海そうのサラダ ★オレンジ	★パン パン副材料 綿実油 砂糖	★牛乳 ★鶏肉 ★ベーコン ミックス海そう (冷)	かぼちゃ たまねぎ グリーンピース (冷) マッシュルーム水煮 キャベツ きゅうり ★オレンジ	606	26.1	31.2	
10	水	ごはん		★八宝菜 (卵) ★あつあげの中華みそだれかけ ★もやしの中華あえ	精白米 綿実油 砂糖 じゃがいもでん粉 ★ごま油	★牛乳 ★豚肉 ★うずら卵水煮 ★あつあげ (冷)	キャベツ たまねぎ にんじん たけのこ (水煮) ビーマン しいたけ (乾) しょうが にんにく ブラックマッペもやし	600	26.5	29.9	
11	木	★黒糖パ ン		★豚肉のレモンじょうゆ焼き ★鶏肉とキャベツのスープ うずら豆のグラッセ	★パン パン副材料 綿実油 砂糖 オリーブ油	★牛乳 ★豚肉 ★鶏肉 うずら豆 (乾)	たまねぎ レモン (果汁) キャベツ にんじん グリーンピース (冷) コーン (冷) マッシュルーム水煮	578	30.2	30.1	
12	金	ごはん		★鶏肉とあつあげの煮もの ★牛肉とキャベツのいためもの ★きゅうりのしょうがづけ	精白米 じゃがいも 砂糖 綿実油	★牛乳 ★鶏肉 ★あつあげ (冷) ★けずりぶし ★牛肉	たまねぎ にんじん さんどまめ (冷) キャベツ ビーマン きゅうり しょうが	561	25.9	23.7	
15	月	ごはん		★ハヤシライス ★キャベツとコーンのサラダ ★りんご缶	精白米 じゃがいも 綿実油 上新粉 砂糖	★牛乳 ★牛肉	たまねぎ にんじん グリーンピース (冷) セロリ マッシュルーム水煮 キャベツ コーン (冷) ★りんご缶	633	22.2	22.3	
16	火	★ミニ コッペパ ン		★和風焼きそば (小麦) きざみのり (袋・和風焼きそ ば) ★オクラのごま酢あえ ★まっ茶大豆	★パン ★中華めん 綿実油 ★すりごま (白) 砂糖	★牛乳 ★豚肉 きざみのり (袋) ★まっ茶大豆 (袋)	キャベツ たまねぎ ビーマン にんじん オクラ	531	27.8	32.7	
17	水	ごはん		★鶏肉の塩こうじ焼き ★みそ汁 ★魚ひじきそぼろ	精白米 綿実油 砂糖	★牛乳 ★鶏肉 ★シロ か (冷) ★うすあげ (冷) ★赤みそ ★白みそ だしこんぶ ★けずりぶし 魚ミンチ みそ	たまねぎ キャベツ ごまつな (冷) にんじん えのきたけ しそ	556	28.0	22.8	
18	木	★コッペ パン		★サーモンフライ (小麦) ★カレースープ キャベツのサラダ ブルーベリージャム	★パン なたね油 じゃがいも 綿実油 砂糖 ブルーベリージャム (袋)	★牛乳 ★サーモンフライ ★牛肉	たまねぎ にんじん グリーンピース (冷) キャベツ	676	28.9	36.3	
19	金	ごはん		★マーボー春雨 ★チンゲンサイともやしの甘酢 あえ ★いり黒豆	精白米 春雨 綿実油 砂糖	★牛乳 ★牛ひき肉 ★豚ひき肉 ★赤みそ ★いり黒豆 (袋)	たまねぎ にんじん なら しょうが しいたけ (乾) チンゲンサイ ブラックマッペもやし	602	24.7	27.1	
22	月	土曜授業代休									
23	火	★おさつ パン		★カレードリア ★スープ ★ぶどうゼリー	★パン パン副材料 精白米 綿実油 じゃがいも	★牛乳 ★鶏肉 ★豚肉	たまねぎ グリンピース (冷) キャベツ にんじん コーン (冷) パセリ ★ぶどうゼリー	666	28.1	25.1	
24	水	ごはん		★チンジャオニューロウスー ★中華みそスープ ★えだまめ	精白米 綿実油 砂糖 じゃがいもでん粉	★牛乳 ★牛肉 ★鶏肉 ★赤みそ	ビーマン たけのこ (水煮) しょうが たまねぎ にんじん コーン (冷) なら しいたけ (乾) ★えだまめ (冷)	570	27.7	26.8	
25	木	★ミニ コッペパ ン		★チキントマトスパゲッティ (小麦) ★キャベツのピクルス ★棒チーズ (乳)	★パン ★スパゲッティ 綿実油 オリーブ油 砂糖	★牛乳 ★鶏肉 ★ウインナー ★棒チーズ	たまねぎ トマト缶 にんじん ビーマン にんにく キャベツ	518	26.7	32.5	
26	金	ごはん		★豚肉の梅風味焼き ★五目汁 ★ツナとさんどまめのいためも の	精白米 砂糖 綿実油	★牛乳 ★豚肉 ★うすあげ (冷) だしこんぶ ★けずりぶし ツナ	ビーマン 梅肉 たまねぎ にんじん 青ねぎ えのきたけ さんどまめ	566	25.6	28.1	
29	月	ごはん		★肉じゃが ★オクラのおかかいため ★きゅうりの赤しそあえ	精白米 じゃがいも 綿実油 砂糖	★牛乳 ★牛肉 ★けずりぶし かつおぶし (粉末)	たまねぎ にんじん さんどまめ (冷) オクラ きゅうり	556	22.2	24.1	
30	火	★コッペ パン		★いか天ぷら (小麦) ★フレッシュトマトのスープ煮 ★キャベツのバジル風味サラダ みかんジャム	★パン なたね油 じゃがいも 砂糖 綿実油 みかんジャム (袋)	★牛乳 ★いか天ぷら ★鶏肉 ★ウインナー	たまねぎ トマト にんじん ★むきえだまめ (冷) キャベツ	670	27.9	34.7	