

日	曜日	献立		エネルギー	たんぱく質	脂肪	体を作る (赤)	熱や力の元になる (黄)	体の調子を整える (緑)	
1	火	わかめごはん	牛乳	ツナがんと、白菜のピリピリ、きのこのすまし汁	637	26.8	22.6	牛乳、鶏肉、ひじき、わかめ、ツナ缶 豆腐	米、ごま、油、さとう、ごま油 やまといも	ごぼう、にんじん、さやいんげん ねぎ、はくさい、たけのこ、生しいたけ しめじ、こまつな
2	水	セサミパン	牛乳	菊花団子、中華サラダ、わかめスープ	598	26.4	22.9	牛乳、鶏ひき肉、豚ひき肉、卵、鶏肉 わかめ	セサミパン、もち米、ごま、さとう ごま油、生パン粉、でん粉	玉ねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり しめじ、ねぎ
7	月	マーボー丼	牛乳	ばんさんすー 拌三絲、りんご	664	24.7	18.2	牛乳、豚ひき肉、豆腐、みそ	米、油、さとう、ごま油、くず粉 はるさめ	にんじん、たけのこ、ねぎ、にら キャベツ、きゅうり、りんご
8	火	とんぼん 豚飯	牛乳	や 焼ききびなご、たまご スープ	596	33.5	16.6	牛乳、豚肉、なると、きびなご、豆腐、卵	米、油、ごま油、でん粉、じゃがいも	干しいたけ、ちんげん菜、玉ねぎ にんじん、たけのこ、こまつな
9	水	ゼノワーズパン	牛乳	まめ ひよこ豆のボルシチ、野菜サラダ	580	21.7	22.5	牛乳、豚肉、ひよこ豆、生クリーム、卵	丸パン、バター、さとう、小麦粉、油 アーモンド粉、ごま油、じゃがいも	セロリ、玉ねぎ、キャベツ、にんじん ホールトマト、かぶ、きゅうり
10	木	ちゃんぽん麺	牛乳	いも 芋ようかん、みかん	581	22.0	13.2	牛乳、豚肉、さつまあげ、なると、いか、 粉寒天	ちゃんぽん麺、油、さとう、でん粉 さつまいも	干しいたけ、にんじん、玉ねぎ、もやし キャベツ、にら、みかん
11	金	まいたけごはん	牛乳	さといも いかと里芋の煮物、キャベツとえのきのおひたし	601	26.6	13.6	牛乳、鶏肉、油あげ、いか	米、さとう、こんにやく、さといも	まいたけ、にんじん、たけのこ、 だいこん、さやいんげん、えのきたけ キャベツ
14	月	ごはん おかかのふりかけ	牛乳	からやき さばのピリ辛焼き、五目きんぴら、みそ汁	699	30.0	21.6	牛乳、さばの切り身、さつまあげ、油あげ けずり節、刻みのり、みそ	米、ごま、さとう、ごま油、でん粉 糸こんにやく	ごぼう、にんじん、さやいんげん れんこん、玉ねぎ、だいこん、こまつな
15	火	ウインナードックパン	牛乳	じゃがいもとコーンのポタージュ、りんご	647	23.1	24.8	牛乳、ウインナー、調理用牛乳	ミルクパン、じゃがいも	キャベツ、クリームコーン、にんじん 玉ねぎ、パセリ、りんご
16	水	ごま茶めし	牛乳	たまご 入りおでん、からしあえ	643	26.1	16.5	牛乳、結び昆布、あげボール、卵 さつまあげ	米、ごま、さとう、こんにやく ちくわぶ	にんじん、だいこん、キャベツ、もやし こまつな
17	木	スパゲティビーンズ ソース	牛乳	い ポテト入りサラダ、柿	706	25.1	20.8	牛乳、豚ひき肉、大豆、粉チーズ	スパゲティ、油、バター、小麦粉 さとう、じゃがいも	セロリ、玉ねぎ、キャベツ、にんじん ホールトマト、ピーマン、きゅうり ホールコーン、柿
18	金	ちゅうかどん 中華丼(はくさい)	牛乳	こ 小あじの南蛮漬け、豆腐入り五目スープ	668	30.4	17.5	牛乳、豚肉、いか、えび、小あじ、豆腐	米、油、さとう、ごま油、くず粉 でん粉	干しいたけ、たけのこ、にんじん はくさい、ねぎ、玉ねぎ、もやし こまつな
21	月	チキンライス	牛乳	いと 糸こんにやくサラダ、きなこ豆	598	20.4	16.7	牛乳、鶏肉、大豆、きな粉	米、油、バター、ごま油、さとう 糸こんにやく	玉ねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり ピーマン
22	火	きつねうどん	牛乳	この お好み焼き、みかん	631	29.2	18.8	牛乳、鶏肉、油あげ、いか、小町えび けずり節、青のり、卵	うどん、油、さとう、小麦粉 やまといも	玉ねぎ、にんじん、キャベツ、ねぎ こまつな、みかん
24	木	ごはん のりの佃煮	牛乳	ごもく 五目卵焼き、アーモンドあえ、みそ汁	646	26.1	19.7	牛乳、豚ひき肉、油あげ、みそ、卵 わかめ、切りのり	米、油、さとう、アーモンド粉 じゃがいも	干しいたけ、たけのこ、にんじん もやし、ほうれんそう、キャベツ 玉ねぎ、こまつな
25	金	ぶどうパン	牛乳	あげぎょうざ、もやしときゅうりのサラダ、春雨スープ	616	21.6	27.6	牛乳、豚ひき肉、ベーコン、豚肉	ぶどうパン、油、ごま油、ごま さとう、ぎょうざの皮、はるさめ	玉ねぎ、にら、きゅうり、もやし にんじん、こまつな
28	月	レンズ豆の カレーライス	牛乳	ごまだれ サラダ、りんご	741	21.1	20.6	牛乳、豚肉、レンズ豆	米、油、バター、ごま、さとう ごま油、小麦粉、じゃがいも	セロリ、玉ねぎ、キャベツ、にんじん きゅうり、ホールコーン、りんご
29	火	ごはん	牛乳	さけ 鮭の塩麴焼き、ごまあえ、のっぺい汁	638	26.8	19.2	牛乳、鮭の切り身、豚肉、生揚げ	米、ごま、さとう、塩こうじ、さといも こんにやく、でん粉	キャベツ、もやし、こまつな、にんじん だいこん、ねぎ
30	水	ごもく 五目焼きそば	牛乳	い アロエ入りフルーツヨーグルトかけ	628	24.1	15.4	牛乳、豚肉、えび、なると、ヨーグルト	中華めん、油、さとう、でん粉 くず粉、はちみつ	玉ねぎ、にんじん、干しいたけ、にら たけのこ、はくさい、もやし、みかん缶 黄桃缶、パン缶、アロエ缶