

日	曜日	献立		エネルギー	たんぱく質	体を作る (赤)	熱や力の元になる (黄)	体の調子を整える (緑)	
1	木	とりにく やさい 鶏肉と野菜のそぼろ丼	牛乳	にまめ 煮豆、きのこのけんちん汁	624	24.0	牛乳、鶏ひき肉、鶏肉、豆腐、金時豆 米、油、さとう、ごま、ごま油 こんにゃく、さといも	玉ねぎ、にんじん、れんこん 干しいたけ、さやいんげん ごぼう、だいこん、しめじ、ねぎ	
2	金	いなか 田舎うどん	牛乳	チヂミ、みかん	597	27.6	牛乳、鶏肉、油あげ、けずり節、卵 みそ、いか、えび、小町えび	うどん、油、ごま油、でん粉 小麦粉、じゃがいも	玉ねぎ、にんじん、たけのこ、ねぎ 干しいたけ、こまつな、キャベツ にら、レモン果汁、みかん
5	月	ごまごはん	牛乳	まーぼ どうふ ちゅうか 麻婆豆腐、中華サラダ	654	26.7	牛乳、豚ひき肉、みそ、豆腐	米、油、さとう、ごま、くず粉 ごま油	にんじん、たけのこ、ねぎ、にら キャベツ、きゅうり
6	火	さかない 魚入りカレーピラフ	牛乳	ポテト入りサラダ、りんご	580	17.2	牛乳、めかじき切り身	米、油、さとう、バター でん粉、じゃがいも	玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム キャベツ、きゅうり、ホールコーン りんご
7	水	きなこあげパン	牛乳	ポテトの重ね焼き、わんたん汁	760	26.6	牛乳、豚肉、ベーコン、きな粉 ピザチーズ	マーガリンパン、油、さとう バター、じゃがいも わんたんの皮	玉ねぎ、ねぎ、にんじん、もやし こまつな
8	木	ごはん だいず 大豆のふりかけ	牛乳	さばのごまみそ焼き、アーモンドあえ、のっぺい汁	699	30.1	牛乳、さばの切り身、豚肉、みそ 大豆、けずり節、青のり、生あげ	米、油、さとう、ごま、でん粉 アーモンド粉、こんにゃく さといも	キャベツ、もやし、にんじん、ねぎ こまつな、だいこん
9	金	わふう 和風おろしツナスパゲティ	牛乳	じゃがいものハニーサラダ、はやか	711	24.6	牛乳、ツナ缶、きざみのり	スパゲティ、油、さとう はちみつ、オリーブ油 じゃがいも	だいこん、ねぎ、きゅうり、にんじん はやか
12	月	ごはん	牛乳	さわらの塩麴焼き、大根のべっこう煮、きのこ汁	602	26.5	牛乳、さわらの切り身、豚肉、豆腐 鶏肉	米、油、さとう、塩麴	たけのこ、だいこん、さやいんげん にんじん、えのきたけ、しめじ こまつな
13	火	みそラーメン(うずら入り)	牛乳	フルーツシャンティ	720	30.3	牛乳、豚肉、えび、みそ、うずら卵 クリームチーズ、生クリーム ヨーグルト	ラーメン、油、ごま油、でん粉 ごま、さとう、粉糖	にんじん、玉ねぎ、たけのこ、もやし 干しいたけ、ホールコーン、キャベツ にら、みかん缶、パイン缶、黄桃缶 りんご
14	水	カレービーンズホットサンド	牛乳	じゃがいものスパイシー、もやしスープ	573	22.7	牛乳、豚ひき肉、豚肉、大豆	丸パン、油、小麦粉 じゃがいも	セロリ、玉ねぎ、にんじん、ピーマン ホールトマト、もやし、こまつな
15	木	ツナパエリア	牛乳	ビーンズチャウダーパイ包み、みかん	601	25.2	牛乳、鶏肉、ツナ缶、えび、いか ベーコン、豚肉、レンズ豆 調理用牛乳、生クリーム	米、油、バター、パイシート 小麦粉、じゃがいも	玉ねぎ、にんじん、赤ピーマン マッシュルーム、ピーマン、セロリ みかん
16	金	たんたん 坦々チャーハン	牛乳	はたはたの南蛮漬け、白菜スープ	624	23.9	牛乳、豚ひき肉、豚肉、みそ、卵 はたはた	米、油、さとう、ごま油 でん粉	干しいたけ、ねぎ、ちんげん菜 にんじん、玉ねぎ、たけのこ はくさい
19	月	カレーライス	牛乳	ひよこ豆入りサラダ、りんご	749	21.0	牛乳、豚肉、ひよこ豆	米、油、さとう、ごま、バター 小麦粉、じゃがいも	セロリ、玉ねぎ、にんじん、キャベツ きゅうり、りんご
20	火	わかめごはん	牛乳	き ほ だいこん たまごや 切り干し大根の卵焼き、キャベツとえのきのおひたし、みそ汁	620	25.8	牛乳、鶏ひき肉、わかめ、卵 豆腐、みそ	米、油、さとう、ごま	にんじん、干しいたけ、えのきたけ 切り干し大根、さやいんげん、ねぎ 玉ねぎ、キャベツ
21	水	ごはん ひじきのふりかけ	牛乳	とうぼんじゃん や いかの豆板醤焼き、ごま酢あえ、豚汁	596	26.9	牛乳、豚肉、いかの切り身、豆腐 ひじき、けずり節、わかめ、みそ	米、油、さとう、ごま、ごま油 こんにゃく、じゃがいも	ねぎ、もやし、にんじん、きゅうり ごぼう、だいこん
22	木	ほうとう	牛乳	ココアケーキ、みかん	687	23.8	牛乳、豚肉、油あげ、みそ、卵 調理用牛乳、生クリーム	ほうとう、さとう、バター 小麦粉、さといも、粉糖	干しいたけ、にんじん、だいこん ねぎ、こまつな、かぼちゃ、みかん
23	金	ぶどうパン	牛乳	とりにく にしよく やさい 鶏肉の二色あげ、野菜ゆずサラダ、シエルマカロニ入りミネストローネ	679	27.3	牛乳、鶏肉の切り身、豚肉	ぶどうパン、油、さとう 小麦粉、でん粉、じゃがいも マカロニ	キャベツ、きゅうり、にんじん、セロリ レモン果汁、ゆず果汁、玉ねぎ ホールトマト