

日	曜日	献立		エネルギー	たんぱく質	血や肉になる食品 (赤)	熱や力になる食品 (黄)	体の調子を整える食品 (緑)	
1	水	てんどん 天丼(いか・さつまいも)	牛乳	アーモンドあえ、みぞれ汁	759	25.9	牛乳、鶏肉、いかの切り身、卵	米、油、さとう、さつまいも 小麦粉、アーモンド粉	キャベツ、もやし、こまつな、しめじ にんじん、たけのこ、えのきたけ だいこん
2	木	くろざとう 黒砂糖パン	牛乳	さかな 魚のハーブパン粉焼き、ジャーマンポテト ちんげん菜としめじのスープ	581	24.9	牛乳、メルルーサの切り身、豚肉 ベーコン、粉チーズ	黒砂糖パン、オリーブ油、ごま油 パン粉、バター、じゃがいも	パセリ、キャベツ、ホールコーン 玉ねぎ、にんじん、しめじ ちんげん菜
3	金	だいずい 大豆入りごはん	牛乳	ごま酢あえ、いわしのつみれ汁	601	25.1	牛乳、鶏肉、大豆、わかめ、みそ いわしのすり身	米、さとう、ごま、でん粉、さといも	にんじん、もやし、ねぎ、きゅうり ごぼう、だいこん
6	月	ごもく 五目チャーハン	牛乳	こ 小あじの南蛮漬け、わかめスープ	625	26.3	牛乳、豚肉、鶏肉、えび、卵 小あじ、わかめ	米、油、ごま油、でん粉、さとう	干しいたけ、ねぎ、にんじん ピーマン、玉ねぎ、しめじ
7	火	ゼノワーズパン	牛乳	わふう ポークビーンズ、和風サラダ	636	24.4	牛乳、豚肉、大豆、卵	丸パン、油、さとう、バター 小麦粉、アーモンド粉、じゃがいも	セロリ、玉ねぎ、にんじん、きゅうり マッシュルーム、キャベツ
8	水	ごはん おかかのふりかけ	牛乳	しおや いかのねぎ塩焼き、ごまあえ、豚汁	616	28.2	牛乳、豚肉、豆腐、いかの切り身 けずり節、きざみのり、みそ	米、さとう、ごま、ごま油 こんにゃく、じゃがいも	ねぎ、キャベツ、もやし、こまつな ごぼう、にんじん、だいこん
9	木	きつねうどん	牛乳	にく 肉まん、ポンカン	754	29.3	牛乳、鶏肉、油あげ、豚ひき肉 調理用牛乳	うどん、ごま油、さとう、ラード 小麦粉、強力粉	玉ねぎ、にんじん、ねぎ、こまつな 干しいたけ、たけのこ、ポンカン
10	金	ごはん	牛乳	しおや さんまの塩焼き、きんぴら大豆、きのこのかきたま汁	691	29.2	牛乳、さんまの切り身、大豆、卵 鶏肉、豆腐	米、ごま油、さとう、でん粉 糸こんにゃく	ごぼう、にんじん、さやいんげん 生しいたけ、しめじ、こまつな
13	月	ごまごはん	牛乳	とうふ 豆腐のチリソース、中華サラダ	694	31.6	牛乳、豚ひき肉、みそ、えび 豆腐	米、油、さとう、でん粉、くず粉 ごま、ごま油	ねぎ、玉ねぎ、干しいたけ、にんじん ピーマン、キャベツ、きゅうり
14	火	スパゲティビーンズソース	牛乳	ブロッコリーサラダ、フルーツパフェ(いちご)	785	25.3	牛乳、豚ひき肉、大豆、粉チーズ 生クリーム	スパゲティ、油、バター、さとう 小麦粉	セロリ、玉ねぎ、にんじん、キャベツ ホールトマト、ブロッコリー、みかん缶 パイン缶、黄桃缶、いちご
15	水	ごはん	牛乳	さかな 魚のごぼうみそ焼き、糸こんにゃくのあえもの、のっぺい汁	650	26.6	牛乳、さばの切り身、豚肉、みそ 生あげ	米、油、さとう、ごま油、でん粉 糸こんにゃく、こんにゃく さといも	ごぼう、にんじん、キャベツ、ねぎ だいこん、こまつな、きゅうり
16	木	や 焼きカレーパン	牛乳	フライドポテト、春雨スープ	589	22.1	牛乳、豚ひき肉、豚肉、ベーコン 青のり	ミルクパン、油、さとう、小麦粉 パン粉、春雨、じゃがいも	セロリ、玉ねぎ、にんじん、もやし こまつな
17	金	とりにく やさい 鶏肉と野菜のそぼろ丼	牛乳	や 焼ききびなご、けんちん汁	637	35.4	牛乳、鶏ひき肉、鶏肉、きびなご 豆腐	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、ねぎ 干しいたけ、さやいんげん、ごぼう だいこん
20	月	わかめごはん	牛乳	わふうあつやまもご 和風厚焼き卵、キャベツとえのきのおひたし、田舎汁	632	27.4	牛乳、鶏ひき肉、油あげ、卵 わかめ、みそ、豆腐	米、油、さとう、ごま	玉ねぎ、にんじん、干しいたけ、ねぎ さやいんげん、えのきたけ、キャベツ だいこん、こまつな
21	火	ミルクパン	牛乳	ポテトミートグラタン、わかめのごまだれサラダ、いずのはる	635	23.2	牛乳、豚ひき肉、ピザチーズ わかめ	ミルクパン、油、さとう、バター ごま、ごま油、じゃがいも	玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム パセリ、キャベツ、ホールコーン きゅうり、いずのはる
22	水	ごもくや 五目焼きそば	牛乳	アロエ入りフルーツポンチ	649	22.8	牛乳、豚肉、なると、えび 乳酸飲料	中華めん、油、さとう、でん粉 くず粉	玉ねぎ、にんじん、干しいたけ もやし、たけのこ、はくさい、にら みかん缶、パイン缶、黄桃缶 アロエ缶
24	金	まめ レンズ豆のカレーライス	牛乳	やさい 野菜サラダ、はるか	726	20.6	牛乳、豚肉、レンズ豆	米、油、さとう、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、はるか
27	月	とりなんばん 鶏南蛮うどん	牛乳	たこあげ、デコポン	626	26.5	牛乳、鶏肉、油あげ、青のり、卵 けずり節、えび、はんぺん、たこ	うどん、油、でん粉、小麦粉	玉ねぎ、にんじん、ねぎ、こまつな キャベツ、デコポン
28	火	ごはん	牛乳	わふう 和風ハンバーグ(おろしソース)、もやし炒め、みそ汁	678	27.7	牛乳、豚ひき肉、ひじき、豆腐、卵 わかめ、みそ	米、油、さとう、くず粉、生パン粉 じゃがいも	玉ねぎ、にんじん、だいこん もやし、にら、こまつな