

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	ホイコーロー丼	牛乳	ココロきゅうり、たまごスープ	621	25.6	牛乳、豚肉、豆腐、みそ、卵	米、油、さとう、でん粉、ごま油 じゃがいも	たけのこ、玉ねぎ、にんじん、キャベツ ピーマン、きゅうり、しめじ、こまつな
2	金	魚入りカレーピラフ	牛乳	春雨スープ、そら豆	551	21.9	牛乳、豚肉、ガストロの切り身、ベーコン	米、油、バター、あげ油、でん粉 はるさめ	玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム、パセリ もやし、こまつな、そらまめ
5	月	ごはん	牛乳	鮭のレモンじょうゆ焼き、キャベツとえのきのおひたし、みそ汁	585	25.4	牛乳、鮭の切り身、豆腐、みそ	米、さとう、でん粉、じゃがいも	えのきたけ、キャベツ、にんじん、玉ねぎ レモン果汁
6	火	オムライス	牛乳	ちんげん菜と豆腐のスープ、あじさいゼリー	602	24.0	牛乳、鶏肉、ベーコン、豚肉、豆腐、卵 粉寒天、粉ゼラチン、乳酸飲料	米、油、バター、でん粉、さとう ごま油	セロリ、玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム ちんげん菜、ぶどうジュース
7	水	ナン	牛乳	ドライカレー、ポテト入りサラダ	558	21.8	牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉	ナン、マーガリン、油、バター 小麦粉、さとう、じゃがいも	セロリ、玉ねぎ、にんじん、ピーマン、キャベツ きゅうり、ホールコーン
8	木	冷やし中華そば(ごまだれ)	牛乳	スパイシー豆、バレンシアオレンジ	614	30.5	牛乳、ポークハム、みそ、大豆、卵	ラーメン、ごま油、さとう、ごま ねりごま、でん粉、小麦粉、 あげ油	きゅうり、にんじん、もやし バレンシアオレンジ
9	金	梅おかかごはん	牛乳	五目卵焼き、アーモンドあえ、田舎汁	637	29.2	牛乳、豚ひき肉、けずり節、油あげ、卵 みそ、豆腐、わかめ	米、米粒麦、油、さとう アーモンド粉、じゃがいも	梅干し、干しいたけ、たけのこ、にんじん、ねぎ ほうれん草、キャベツ、もやし、こまつな、だいこん
12	月	シーフードライス	牛乳	野菜スープ、ソイビーンズクッキー	608	23.4	牛乳、鶏肉、えび、いか、大豆、卵 豚肉、きな粉、調理用牛乳	米、油、バター、小麦粉、さとう じゃがいも	玉ねぎ、にんじん、ピーマン、キャベツ ホールコーン、こまつな
13	火	ごはん	牛乳	さばのごまみそ焼き、こんにゃくのピリリ煮 きのこのすまし汁	626	28.3	牛乳、さばの切り身、みそ、豆腐 鶏肉	米、さとう、でん粉、ごま、ごま油 こんにゃく、じゃがいも	ごぼう、にんじん、たけのこ、生しいたけ しめじ、こまつな
14	水	スパゲティ海の幸ソース	牛乳	じゃがいものハニーサラダ、河内晩柑	678	27.6	牛乳、豚ひき肉、えび、いか	スパゲティ、油、バター、小麦粉 じゃがいも、はちみつ、あげ油	セロリ、玉ねぎ、にんじん、ホールトマト ピーマン、きゅうり、河内晩柑
15	木	五目とりめし	牛乳	焼ききびなご、けんちん汁	557	24.5	牛乳、鶏ひき肉、油あげ、きびなご 豆腐、鶏肉	米、さとう、油、ごま油 こんにゃく、じゃがいも	にんじん、干しいたけ、ごぼう、ねぎ さやいんげん、だいこん
16	金	はちみつレモントースト	牛乳	ポークビーンズ、わかめサラダ	576	23.9	牛乳、豚肉、大豆、わかめ	食パン、マーガリン、油、バター はちみつ、さとう、小麦粉 ごま油、じゃがいも	セロリ、玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム キャベツ、きゅうり、レモン果汁
19	月	えびクリームライス	牛乳	野菜サラダ、メロン	599	23.0	牛乳、鶏肉、えび、調理用牛乳 粉チーズ	米、油、バター、さとう、小麦粉 ごま油	にんじん、玉ねぎ、マッシュルーム キャベツ、きゅうり、メロン
20	火	ごまごはん	牛乳	いかの七味焼き、きんぴら大豆、みそ汁	560	26.3	牛乳、いかの切り身、大豆、わかめ みそ	米、油、さとう、ごま、糸こんにゃく じゃがいも、ごま油	ごぼう、ねぎ、にんじん、さやいんげん 玉ねぎ、こまつな
21	水	焼きカレーパン	牛乳	ミネストローネ、ブロッコリーサラダ	609	27.0	牛乳、豚ひき肉、豚肉	ミルクパン、油、さとう、小麦粉 パン粉、マカロニ、じゃがいも	セロリ、玉ねぎ、にんじん、ホールトマト キャベツ、ブロッコリー
22	木	カレーうどん	牛乳	ドーナッツ、さくらんぼ	626	21.2	牛乳、豚肉、調理用牛乳、卵	うどん、さとう、バター、でん粉 小麦粉、グラニュー糖、あげ油	玉ねぎ、にんじん、ねぎ、こまつな さくらんぼ
23	金	わかめごはん	牛乳	ほっけの塩焼き、畑のお肉煮、豚汁	578	28.1	牛乳、ほっけの切り身、鶏肉、わかめ 大豆、昆布、豚肉、豆腐、みそ	米、油、さとう、ごま油 こんにゃく、じゃがいも、ごま	にんじん、さやいんげん、ごぼう だいこん、ねぎ
26	月	鶏肉と野菜のそぼろ丼	牛乳	糸こんにゃくのあえもの、かきたま汁	572	24.8	牛乳、鶏ひき肉、鶏肉、豆腐、卵 わかめ	米、油、さとう、ごま、ごま油 でん粉、糸こんにゃく	玉ねぎ、にんじん、れんこん、干しいたけ さやいんげん、キャベツ、きゅうり、こまつな
27	火	レンズ豆のカレーライス	牛乳	ごまだれサラダ、沖縄産パイナップル	700	21.5	牛乳、豚肉、レンズ豆	米、油、バター、さとう、ごま油 小麦粉、ごま、小麦粉	セロリ、玉ねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり ホールコーン、パイナップル
28	水	黒砂糖パン	牛乳	魚のトマトソース焼き、リヨネーズポテト ちんげん菜としめじのスープ	550	30.5	牛乳、メルルーサの切り身、ベーコン ピザチーズ、豚肉、豆腐	黒砂糖パン、オリーブ油、バター 生パン粉、ごま油、じゃがいも	玉ねぎ、ホールトマト、パセリ、にんじん しめじ、ちんげん菜
29	木	冷やしラーメン	牛乳	杏仁豆腐	580	23.1	牛乳、豚肉、みそ、調理用牛乳、粉寒天	ラーメン、油、ごま油、さとう	もやし、にら、にんじん、玉ねぎ、干しいたけ ねぎ、みかん缶、黄桃缶、パン缶
30	金	坦々チャーハン	牛乳	小さいわしのからあげ、わんたんスープ、冷凍みかん	555	19.9	牛乳、豚ひき肉、小いわし、みそ、卵 豚肉	米、油、さとう、でん粉、ごま油 わんたんの皮、あげ油	干しいたけ、ねぎ、ちんげん菜、にんじん 玉ねぎ、もやし、こまつな、冷凍みかん