

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)	
3	月	冷やし五目うどん	牛乳	じゃがいものスパイシー、サクランボ	573	21. 1	牛乳、鶏肉、油あげ	うどん、油、さとう、あげ油	にんじん、もやし、こまつな、きゅうり サクランボ
4	火	わかめごはん	牛乳	和風厚焼き卵、おひたし、けんちん汁	587	26. 4	牛乳、鶏ひき肉、鶏肉、豆腐、卵 わかめ	米、油、さとう、ごま、ごま油 こんにゃく、じゃがいも	玉ねぎ、にんじん、干しいたけ、キャベツ もやし、さやいんげん、こまつな、ごぼう だいこん、ねぎ
5	水	黒砂糖パン	牛乳	いかのレモンソースあえ、野菜サラダ 豆腐入り五目スープ	575	30. 8	牛乳、いかの切り身、鶏肉、豆腐	黒砂糖パン、さとう、でん粉 ごま油、あげ油	キャベツ、にんじん、たけのこ、きゅうり 干しいたけ、玉ねぎ、もやし、こまつな レモン果汁
6	木	ごはん 大豆のふりかけ	牛乳	肉じゃが、キャベツとえのきのおひたし	574	21. 6	牛乳、豚肉、いり大豆、けずり節 青のり	米、油、さとう、ごま こんにゃく、じゃがいも	玉ねぎ、にんじん、干しいたけ、キャベツ さやいんげん、えのきたけ
7	金	七夕寿司	牛乳	めひかりのからあげ、そうめんのすまし汁	633	27. 3	牛乳、鶏肉、油あげ、めひかり、卵	米、油、さとう、小麦粉、でん粉 あげ油、そうめん	干しいたけ、にんじん、れんこん、しめじ かんぴょう、さやいんげん、こまつな
10	月	ごはん	牛乳	鮭の塩焼き、こんにゃくのピリリ煮、田舎汁	617	26. 4	牛乳、鮭の切り身、油あげ、豆腐 わかめ、みそ	米、油、さとう、ごま油 こんにゃく、じゃがいも	ごぼう、にんじん、だいこん、ねぎ、こまつな
11	火	スパゲティビーンズソース	牛乳	和風サラダ、とうもろこし	619	25. 7	牛乳、豚ひき肉、大豆、粉チーズ	スパゲティ、油、さとう、バター 小麦粉	セロリ、玉ねぎ、にんじん、ホールトマト ピーマン、キャベツ、きゅうり、とうもろこし
12	水	ジャンバラヤ	牛乳	チンゲン菜と豆腐のスープ、スイカ	557	21. 5	牛乳、ポークハム、ウィンナー ベーコン、えび、豚肉、豆腐	米、油、でん粉、ごま油、バター	玉ねぎ、セロリ、ホールトマト、赤ピーマン ピーマン、にんじん、しめじ、ちんげん菜 スイカ
13	木	おかかごはん	牛乳	あじのからあげ、ごま酢あえ、豚汁	628	30. 7	牛乳干しあじの切り身、わかめ けずり節、豚肉、豆腐、みそ	米、油、さとう、ごま、ごま油 こんにゃく、じゃがいも、あげ油	もやし、にんじん、ごぼう、きゅうり だいこん、ねぎ
14	金	ツナコーンピザ	牛乳	ビーンズチャウダー、冷凍みかん	559	27. 9	牛乳、豚肉、ポークハム、ツナ缶 ベーコン、レンズ豆、調理用牛乳 生クリーム、ピザチーズ	ナン、油、小麦粉、じゃがいも	玉ねぎ、ホールコーン、ピーマン、セロリ にんじん、パセリ、冷凍みかん
18	火	冷やしタンタン麺	牛乳	サイダー入りフルーツポンチ	610	23. 5	牛乳、豚ひき肉、みそ	ラーメン、油、さとう、ごま ねりごま	にんじん、もやし、ちんげん菜、きゅうり レモン果汁、パイン缶、黄桃缶、みかん缶 アロエ缶
19	水	夏野菜のドライカレーライス	牛乳	ひよこ豆入りサラダ、沖縄産パイナップル	670	23. 6	牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉 ひよこ豆	米、油、さとう、ごま、バター 小麦粉	セロリ、玉ねぎ、にんじん、なす、ズッキーニ さやいんげん、赤ピーマン、キャベツ、きゅうり パイナップル