

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)	
4	月	スパゲティビーンズソース	牛乳	じゃがいものハニーサラダ、梨	674	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、はちみつ、じゃがいも 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、なし
5	火	麦入りごはん	牛乳	さばの塩焼き、ごま酢あえ、田舎汁	630	31.6	牛乳、さばの切り身、わかめ、みそ 油あげ、豆腐	米、麦、ごま、さとう じゃがいも	もやし、にんじん、きゅうり、だいこん、ねぎ こまつな
6	水	中華丼	牛乳	マーボーじゃが、冷凍みかん	596	23.8	牛乳、豚肉、いか、えび、豚ひき肉 みそ	米、さとう、でん粉、くず粉、ごま油 油、じゃがいも	干しいたけ、たけのこ、にんじん、キャベツ ねぎ、ちんげん菜、冷凍みかん
7	木	セサミサンド	牛乳	ポークビーンズ、野菜サラダ	624	25.0	牛乳、豚肉、大豆	ミルクパン、油、小麦粉、バター ごま、はちみつ、マーガリン、さとう 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
8	金	わかめごはん	牛乳	切り干し大根の卵焼き、糸こんにゃくのあえもの きのこ汁	589	25.6	牛乳、鶏ひき肉、鶏肉、豆腐、卵 わかめ	米、ごま、さとう、ごま油、油 糸こんにゃく	にんじん、干しいたけ、切り干しだいこん さやいんげん、キャベツ、たけのこ、きゅうり えのきたけ、しめじ、こまつな
10	日	おかかごはん	牛乳	揚げ肉じゃが、おひたし	581	20.7	牛乳、豚肉、けずり節	米、あげ油、ごま、さとう、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
11	月	ごはん 昆布のふりかけ	牛乳	さわらの塩麹焼き、アーモンドあえ、みそ汁	604	29.9	牛乳、さわらの切り身、昆布 けずり節、豆腐、みそ、わかめ	米、さとう、ごま、塩麹、アーモンド粉 じゃがいも	キャベツ、もやし、こまつな、玉ねぎ
12	火	冷やしうどん	牛乳	天ぷら(いか、さつまいも)、冊きゅうり	554	23.3	牛乳、いかの切り身、卵	うどん、さとう、小麦粉、あげ油 さつまいも	ねぎ、こまつな、きゅうり
13	水	焼き肉ごはん	牛乳	おひたし、みそ汁	633	27.6	牛乳、豚ロース切り身、豆腐 みそ	米、さとう、でん粉、ごま じゃがいも	にんにく、じゃが、にんじん、玉ねぎ、りんご キャベツ、もやし、こまつな
14	木	カレービーンズホットサンド	牛乳	スープスパゲティ、梨	616	27.9	牛乳、豚ひき肉、豚肉、ベーコン 大豆、調理用牛乳、生クリーム	丸パン、油、小麦粉、スパゲティ	セロリ、玉ねぎ、にんじん、ホールトマト ピーマン、ホールコーン、パセリ、なし
19	火	五目チャーハン	牛乳	はたはたの南蛮漬、わかめスープ	582	28.8	牛乳、豚肉、鶏肉、はたはた、卵 えび、豆腐、わかめ	米、油、ごま油、でん粉、さとう あげ油	干しいたけ、ねぎ、にんじん、ピーマン 玉ねぎ
20	水	シーフードライス	牛乳	豆腐入りたまごスープ、ぶどうジュースゼリー	581	25.9	牛乳、鶏肉、豚肉、えび、いか、卵 豆腐、粉ゼラチン、粉寒天	米、油、さとう、でん粉、バター じゃがいも	玉ねぎ、にんじん、ピーマン、たけのこ こまつな、ぶどう
21	木	ぶどうパン	牛乳	鮭のムニエル、ジャーマンポテト ちんげん菜と豆腐のスープ	584	22.0	牛乳、鮭の切り身、豚肉、ベーコン 豆腐	ぶどうパン、小麦粉、バター、でん粉 ごま油、じゃがいも	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
22	金	冷やし中華そば(ごまだれ)	牛乳	アロエ入りフルーツヨーグルトかけ	611	26.7	牛乳、ポークハム、卵、みそ ヨーグルト	ラーメン、さとう、ごま、練りごま はちみつ、ごま油	にんじん、、もやし、きゅうり、みかん缶 パイン缶、黄桃缶、アロエ缶
25	月	豚キムチ丼	牛乳	しめじとたまごのスープ、ぶどう	559	22.4	牛乳、豚肉、鶏肉、豆腐、卵	米、油、さとう、でん粉、ごま油	玉ねぎ、にんじん、はくさいキムチ、ねぎ、にら しめじ、こまつな、ぶどう
26	火	フィッシュバーガー	牛乳	リヨネーズポテト、春雨スープ	581	28.7	牛乳、メルルーサの切り身、卵 ベーコン、豚肉	丸パン、小麦粉、パン粉、バター はるさめ、でん粉、じゃがいも、あげ油	キャベツ、玉ねぎ、にんじん、もやし ねぎ、こまつな
27	水	まいたけごはん	牛乳	きびなごのからあげ、豚汁	580	26.0	牛乳、鶏肉、豚肉、油あげ、豆腐 きびなご、みそ	米、油、でん粉、ごま油、こんにゃく じゃがいも、あげ油	まいたけ、にんじん、ごぼう、だいこん ねぎ
28	木	カルバンゾーカレーライス	牛乳	和風サラダ、りんご	666	20.5	牛乳、豚肉、ひよこ豆	米、麦、油、バター、小麦粉、さとう	セロリ、玉ねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり りんご
29	金	鶏南蛮うどん	牛乳	月見だんご、キャベツとえのきのおひたし	614	24.3	牛乳、鶏肉、油あげ、きな粉	うどん、さとう、でん粉、白玉粉	玉ねぎ、にんじん、ねぎ、こまつな かぼちゃ、えのきたけ、キャベツ