

日	曜	献立名	食品名				カロリー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
			主食・おかず・牛乳	赤の仲間 血や肉になるもの	緑の仲間 からだの調子を整えるもの	黄の仲間 エネルギーになるもの			
1	金	牛乳	ごはん	ぎゅうにゅう		こめ	609	22.1	18.0
			ひじきの炒り煮	とりにく だいず あぶらあげ ひじき がんもどき	こんにやく にんじん たけのこ いんげん	さとう あぶら			
			すだち酢和え	かまぼこ	はくさい きゅうり すだち	さとう ごま			
5	火	牛乳	きなこ揚げパン	ぎゅうにゅう きなこ		パン あぶら さとう	653	24.8	22.6
			肉団子のチリソース煮	にくだんご	たまねぎ にんじん ヤングコーン しめじ グリンピース	じゃがいも さとう かたくりこ			
			枝豆サラダ		えだまめ きゅうり コーン	サウザンアイランドドレッシング			
6	水	牛乳	麦ごはん	ぎゅうにゅう		こめ おしむぎ	627	22.6	18.7
			厚揚げの中華風煮	あつあげ ふたにく イカ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん たけのこ チンゲンサイ	あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら			
			りっちゃんの元気サラダ	しおこんぶ かつおぶし	きゃべつ きゅうり にんじん	さとう あぶら			
7	木	牛乳	小麦コッパン みかんジャム	ぎゅうにゅう		パン みかんジャム	594	21.0	17.1
			きのこスパゲッティ	ハム	たまねぎ にんじん しめじ しいたけ マッシュルーム ほうれんそう にんにく	スパゲッティ バター			
			コーンサラダ		きゃべつ コーン にんじん	ごまドレッシング			
8	金	牛乳	ごはん	ぎゅうにゅう		こめ	601	21.9	16.3
			イワシのおかか煮 切り干し大根の和え物	イワシのおかかに ツナ	きりぼしだいこん ほうれんそう にんじん	さとう			
			けんちん汁	ちくわ どうふ	だいこん にんじん ごぼう こんにやく ねぎ	さといも			
11	月	牛乳	ポークカレー	ぎゅうにゅう ふたにく スキムミルク		こめ じゃがいも カレールウ あぶら	696	20.1	18.4
			フルーツカクテル		パイナップル みかん	ゼリー			
12	火	牛乳	ミルクパン	ぎゅうにゅう		パン スキムミルク	642	28.6	20.1
			チキンのバジル焼き	とりにく	バジル にんにく	ノンエッグハーブマヨネーズ			
			れんこんとブロッコリーのサラダ		れんこん ブロッコリー コーン	さとう かんきつドレッシング			
			マカロニスープ		にんじん たまねぎ こまつな	マカロニ さつまいも			
13	水	牛乳	麦ごはん	ぎゅうにゅう		こめ おしむぎ	634	26.4	18.6
			高野豆腐の頼とじ	こうやどうふ とりにく ちくわ たまご	たまねぎ にんじん いんげん しめじ	さとう			
			ごま和え		ほうれんそう はくさい にんじん	ごま さとう			
14	木	牛乳	ごはん みかんゼリー	ぎゅうにゅう		こめ みかんゼリー	705	23.1	20.8
			チキンごぼう	とりにく	ごぼう えだまめ	かたくりこ あぶら さとう ごま			
			みそ汁	どうふ ワカメ みそ	たまねぎ だいこん にんじん しいたけ				
15	金	牛乳	ごはん	ぎゅうにゅう		こめ	617	23.5	17.7
			サバのソース煮 梅和え	サバ	しょうが はくさい だいこん にんじん うめ	さとう			
			すまし汁	あつあげ	こまつな たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ				
18	月	牛乳	ごはん	ぎゅうにゅう		こめ	578	24.7	12.6
			鹿肉マーボー	どうふ しかにく みそ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん ねぎ ほししいたけ たけのこ グリンピース	あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら			
			ゆず酢和え		はくさい だいこん にんじん ゆず	さとう			
19	火	牛乳	コッパン	ぎゅうにゅう		パン	586	23.4	20.9
			グリフライ ブロッコリーサラダ	グリフライ	ブロッコリー きゃべつ にんじん	あぶら おろしやさいドレッシング			
			さつまいものスープ	とりにく	たまねぎ こまつな にんじん	さつまいも			
20	水	牛乳	徳島ビビンバ	ぎゅうにゅう ふたにく ぎゅうにく みそ たまご	しいたけ れんこん しょうが にんにく にんじん もやし ほうれんそう わらび たけのこ ふき いたどり	こめ おしむぎ さとう ごまあぶら	627	23.5	19.2
			ワカメスープ	どうふ ワカメ	たまねぎ にんじん えのきたけ				
21	木	牛乳	コッパン	ぎゅうにゅう		パン	606	25.1	23.4
			ビーフステーキ	ぎゅうにく	たまねぎ にんじん しめじ えだまめ セロリ にんにく トマト	じゃがいも あぶら			
22	金	牛乳	グリーンリーフサラダ	チーズ	グリーンリーフ きゅうり にんじん	イタリアンドレッシング	602	19.8	15.0
			麦ごはん	ぎゅうにゅう		こめ おしむぎ			
			れんこんのきんぴら	ふたにく さつまあげ	しょうが れんこん ごぼう にんじん こんにやく いんげん	あぶら ごま さとう ごまあぶら			
25	月	牛乳	小松菜の和え物		こまつな はくさい にんじん	さとう	628	22.2	16.8
			ごはん	ぎゅうにゅう		こめ			
			猪肉とこんにやくの炒り煮	とりにく さつまあげ うずらたまご	れんこん ごぼう にんじん たけのこ こんにやく いんげん	あぶら さとう			
26	火	牛乳	ほうれん草のおひたし		ほうれんそう はくさい にんじん	さとう	608	31.1	21.0
			コッパン	ぎゅうにゅう		パン			
			アジのカレーパン粉焼き マカロニサラダ	アジ こなチーズ ツナ	にんにく パセリ ブロッコリー にんじん	オリーブオイル パンこ マカロニ ノンエッグハーブマヨネーズ			
27	水	牛乳	こまつなスープ	ウインナー	こまつな たまねぎ にんじん	じゃがいも	698	23.0	21.1
			ごはん	ぎゅうにゅう		こめ			
			猪肉とさつま芋のゆず風味	とりにく	えだまめ ゆず	さつまいも かたくりこ あぶら さとう			
28	木	牛乳	みそ汁	あつあげ あぶらあげ ワカメ みそ	たまねぎ にんじん しめじ こんにやく		639	24.4	16.3
			アップルパン ヨーグルト	ぎゅうにゅう ヨーグルト	りんご	パン			
			しっぽくうどん	とりにく あぶらあげ	だいこん にんじん しいたけ ねぎ	うどん さといも			
29	金	牛乳	ブロッコリーのごま酢和え	ちくわ	ブロッコリー にんじん	ごま さとう	599	21.3	15.7
			豚汁	ぎゅうにゅう ふたにく かまぼこ	しめじ たまねぎ ごぼう にんじん ねぎ	こめ おしむぎ さとう			
			ひじきの華風和え	ひじき あぶらあげ	にんじん ほうれんそう	さとう ごま ごまあぶら			