

日	曜日	主食	牛乳	献立名	血や肉、骨や歯になるもの	からだの調子を整える	体を動かす 熱や力になるもの	1人あたり kcal	たんぱく質 g	脂肪 %
1	金	こめこコッパン		ハンバーグのデミグラスソース たまごスープ こどものひぜりー	ぎゅうにゅう ハンバーグ ベーコン たまご	たまねぎ しめじ にんじん キャベツ コーン こまつな	こめこパン さとう こどものひぜりー	626	28.8	31.8
7	木	ごはん		かつおカツ ごまあえ じゃがいものみそしる	ぎゅうにゅう かつおかつ あぶらあげ わかめ みそ	キャベツ にんじん たまねぎ えのきたけ	こめ あぶら さとう しろうごま じゃがいも	616	21.6	26.0
8	金	こめこコッパン		あつあげのちゅうかふうに 中華サラダ	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく	にんじん たまねぎ チンゲンサイ えだまめ しめじ にんにく しょうが キャベツ コーン きゅうり	こめこパン あぶら かたくりこ はるさめ ドレッシング	599	27.2	34.3
11	月	ごはん		新たまねぎのすきやき きゅうりとわかめのすのものの	ぎゅうにゅう ぶたにく やきどうふ やきふ わかめ ちくわ	こんにやく たまねぎ はくさい にんじん きょうねぎ きゅうり	こめ さとう あぶら しろうごま	584	25.2	23.0
12	火	ごはん		いわしのうめに おひたし とんじる	ぎゅうにゅう いわしのうめに ぶたにく あぶらあげ みそ	キャベツ にんじん たまねぎ こんにやく ねぎ	こめ さとう さつまいも	623	25.4	25.1
13	水	こがたこめこ コッパン		やきビーフン あげはるまき	ぎゅうにゅう ぶたにく はるまき	キャベツ たまねぎ にんじん ピーマン きくらげ	こめこパン ビーフン ごまあぶら あぶら	684	27.7	38.2
14	木	ごはん		やきとりどん とうふのすましじる ペビーチーズ	ぎゅうにゅう とりにく とうふ わかめ チーズ	たまねぎ きょうねぎ はくさい にんじん えのきたけ こまつな	こめ あぶら さとう かたくりこ	584	28.8	23.4
15	金	きなこあげパン		オムレツ やさいスープ	きなこ ぎゅうにゅう オムレツ ベーコン	にんじん たまねぎ コーン こまつな	こめこパン あぶら さとう じゃがいも	634	26.9	37.1
18	月	ごはん		こうやどうふのたまごとじ ひじきのすだちずあえ	ぎゅうにゅう こうやどうふ とりにく たまご ひじき ちくわ ちりめん	たまねぎ にんじん ほししいたけ えだまめ きゅうり すだちかじゅう	こめ さとう しろうごま	606	30.3	24.4
19	火	ごはん		ヤンニョムチキン ナムル ワンタンスープ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	にんにく しょうが きょうねぎ ちやし にんじん たまねぎ コーン いら きくらげ	こめ かたくりこ あぶら さとう ドレッシング ワンタン	661	27.9	25.9
20	水	こめこコッパン		ポークビーンズ コーンサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず	にんじん たまねぎ えだまめ にんにく キャベツ きゅうり コーン	こめこパン じゃがいも バター さとう あぶら ドレッシング	636	30.8	35.2
21	木	ごはん		さばのしょうがに くわわかめのきんぴら	ぎゅうにゅう さば くわわかめ ぶたにく さつまあげ	しょうが たまねぎ ごぼう こんにやく にんじん えだまめ	こめ さとう ごまあぶら	614	26.8	25.2
22	金	こめこまるがた きりこみコッパ パン		セルフハムサンド (ロースハム・ チーズ・マヨネーズ) ポイルキャベツ・マヨネーズ) こめこのコーンポタージュ	ぎゅうにゅう ハム とりにく	キャベツ たまねぎ にんじん コーン えだまめ	こめこパン マヨネーズ じゃがいも こめこ バター	611	27.9	35.2
25	月	ごはん		じゃがいものそぼろに とさのゆずかあえ	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ ちくわ かつおぶし	にんじん たまねぎこんにやく えだまめ キャベツ こまつな ゆずかじゅう	こめ じゃがいも さとう あぶら	590	24.3	20.1
26	火	ごはん		やきにく てづくりふりかけ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ ちりめん かつおぶし しおこんぶ	たまねぎ にんじん キャベツ ピーマン にんにく りんご	こめ あぶら さとう くるごま ごまあぶら しろうごま	609	28.0	25.9
27	水	こめこコッパン		さわらのレモンふうみ ABCマカロニスープ	ぎゅうにゅう さわら とりにく	レモンかじゅう にんじん たまねぎ コーン はくさい こまつな	こめこパン かたくりこ あぶら さとう マカロニ	623	30.9	32.4
28	木	(ごはん)		ドライカレー さんしょくサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく レンズまめ ハム ヨーグルト	にんじん たまねぎ ピーマン にんにく しょうが キャベツ きゅうり コーン	こめ バター カレールウ あぶら ドレッシング	670	25.9	27.7
29	金	こめこコッパン		いかのかりんあげ サンラータン	ぎゅうにゅう いか ぶたにく たまご	しょうが にんじん たまねぎ はくさい トマト きくらげ ねぎ	こめこパン かたくりこ あぶら はるさめ ごまあぶら	602	30.4	33.5

※エネルギー比は八訂の算出方法に基づいて計算されています