

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 血や肉や骨になるもの	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				
11	月	牛乳	麦ごはん 肉じゃが ひじきのすだち酢和え	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ふたにく さつまあげ ひじき	たまねぎ にんじん こんにゃく たけのこ えだまめ きゅうり こまつな すだち にんじん	こめ おしむぎ あぶら じゃがいも さとう さとう ごま	655	24.2	15.9
12	火	牛乳	小型コッペパン 焼きそば れんこんサラダ	ぎゅうにゅう ふたにく イカ ちくわ あおのり かつおぶし ツナ	キャベツ たまねぎ にんじん ねぎ れんこん ブロッコリー とうもろこし にんじん	パン やきそばめん あぶら さとう かんきつドレッシング	659	26.7	22.2
13	水	牛乳	ごはん サバのみぞれ煮 小松菜のじゃこ和え 若竹汁 お祝いゼリー	ぎゅうにゅう サバのみぞれに ちりめん かまぼこ わかめ	はくさい こまつな にんじん たけのこ えのきたけ	こめ ごま さとう ごまあぶら おいおいゼリー	663	26.8	17.9
14	木	牛乳	パインパン かぼちゃコロック コーンサラダ 鶏肉のスープ	ぎゅうにゅう ハム とりにく	パイナップル とうもろこし きゅうり ブロッコリー たまねぎ にんじん いんげん エリンギ	パン かぼちゃコロック あぶら たまねぎドレッシング じゃがいも	640	21.5	20.3
15	金	牛乳	カレーライス イタリアンサラダ	ぎゅうにゅう とりにく スキムミルク	にんにく セロリ たまねぎ にんじん えだまめ りんご キャベツ きゅうり にんじん	こめ あぶら じゃがいも カレールウ イタリアンドレッシング	679	21.1	19.7
18	月	牛乳	ごはん 麻婆豆腐 バンサンスー	ぎゅうにゅう とうふ ふたにく だいず みそ とりにく	しょうが にんにく たまねぎ にんじん ねぎ しいたけ たけのこ グリンピース きゅうり にんじん	こめ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら はるさめ ごま さとう ごまあぶら	667	28.4	17.2
19	火	牛乳	小型ミルクパン トマトクリームスパゲティ 春にんじんのサラダ	ぎゅうにゅう スキムミルク ベーコン ツナ	トマト たまねぎ にんじん しめじ いんげん にんにく にんじん キャベツ えだまめ	パン スパゲティ バター さとう なまクリーム あおじそドレッシング	669	26.9	21.1
20	水	牛乳	豚丼 切り干し大根の和え物	ぎゅうにゅう ふたにく かまぼこ ちりめん	こんにゃく たまねぎ ごぼう にんじん ねぎ こまつな きりぼしだいこん にんじん	こめ おしむぎ さとう さとう ごま	628	26.1	15.2
21	木	牛乳	コッペパン 洋風煮 マカロニサラダ いちご	ぎゅうにゅう とりにく ハム	たまねぎ にんじん キャベツ エリンギ いんげん ヤングコーン ブロッコリー きゅうり いちご	パン じゃがいも マカロニ マヨネーズ	603	23.0	20.4
22	金	牛乳	ごはん サワラのごまみそ焼き おひたし ふしめん汁	ぎゅうにゅう サワラ みそ あぶらあげ	はくさい ほうれんそう にんじん しいたけ にんじん たまねぎ ねぎ	こめ さとう ごま さとう ふしめん	668	30.4	17.0
25	月	牛乳	ごはん からあげ 昆布和え 真沢山みそ汁	ぎゅうにゅう とりにく こんぶ とうふ ちくわ あぶらあげ みそ	しょうが にんにく キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ にんじん えのきたけ はくさい こまつな ねぎ	こめ かたくりこ あぶら さとう	699	28.1	22.6
26	火	牛乳	コッペパン 和風ハンバーグ ブロッコリーサラダ グリーンリーフスープ	ぎゅうにゅう ハンバーグ ツナ ぎょにくソーセージ	たまねぎ しめじ マッシュルーム しょうが ブロッコリー カリフラワー にんじん グリーンリーフ たまねぎ にんじん エリンギ	パン さとう ごま ゆずかつおドレッシング	602	27.2	21.0
27	水	牛乳	麦ごはん たまご焼き たけのこのきんぴら すまし汁	ぎゅうにゅう たまごやき ぎゅうにく とうふ あぶらあげ	たけのこ にんじん たまねぎ にんじん しめじ ねぎ	こめ おしむぎ ごまあぶら ごま さとう	665	24.3	23.5
28	木	牛乳	小型黒糖パン サワラのホイル蒸し 鶏肉のトマト煮込み	ぎゅうにゅう サワラ とりにく	たまねぎ えのきたけ たまねぎ にんじん マッシュルーム えだまめ ヤングコーン エリンギ トマト	パン こくとう タルタルソース じゃがいも さとう かたくりこ	661	35.6	23.9