



日	主食	牛乳	おかず	おもなざいりょう			エネルギーKcal	
				ちやにくやほねになる	からだのちょうしをととのえる	はたらくちやねつになる	たんぱく質g	
				あか	みどり	き	脂質g	
1水	しろごはん		ぶたにくのすきやき ほっけすりみのつくねあげ まつえづけ	ぎゅうにゅう, ぶたにく, あつあげ, だいす, ほっけすりみ, ちりめん, たまご, スキムミルク, すもめ, こんぶ	はくさい, ねぎ, にんじん, ごぼう, たまねぎ, えのきたけ, きくらげ	こめ, こんにやく, あぶら, さとう, こむぎこ	632 27.2 20.4	780 32.4 23.8
2木	コッペパン (げんりょう)		みそラーメン だいがくいも ナムル	ぎゅうにゅう, ぶたにく, やきぶた, あかみそ, むぎみそ	にんじん, もやし, ねぎ, メンマ, ねぶかねぎ, しょうが, きゅうり, ほうれんそう, にんにく	コッペパン, ちゅうかめん, あぶら, さつまいも, くらごま, みずあめ, さとう, ごまあぶら	668 22.8 22.4	832 28.1 26.8
6月	コッペパン		さつまいもシチュー とりにくのピリカラやき フルーツあんじん	ぎゅうにゅう, ベーコン, なまクリーム, とりにく	たまねぎ, にんじん, パセリ, もも, パイン, みかん, にんにく	コッペパン, さつまいも, あぶら, さとう, ごまあぶら, ごま, あんじんとらふ	661 29.5 19.8	816 36.0 23.4
7火	わかめごはん		みそしる とりてん さんしょくあえ	ぎゅうにゅう, わかめ, とうふ, あぶらあげ, あかみそ, むぎみそ, とりにく, たまご	たまねぎ, ねぎ, ほうれんそう, もやし, にんじん, しょうが, にんにく	こめ, じゃがいも, こむぎこ, でんぶん, あぶら, さとう	638 26.9 22.4	781 32.2 26.0
8水	しろごはん		いもたき ぶたにくのかりんあげ はりはりづけ	ぎゅうにゅう, とりにく, あつあげ, こんぶ, ひらてん, ぶたにく	にんじん, だいこん, しょうが	こめ, さといも, こんにやく, もち, さとう, こむぎこ, でんぶん, あぶら	689 29.5 18.7	847 35.4 21.3
9木	コッペパン (げんりょう)		カレーうどん さかなのレモンあえ コーンサラダ	ぎゅうにゅう, ぎゅうにく, さけ	たまねぎ, にんじん, ねぎ, レモン, コーン, きゅうり, キャベツ	コッペパン, うどん, あぶら, くらざとう, でんぶん, さとう	642 31.0 26.4	803 38.5 31.6
10金	しろごはん		にくじゃが えびのてんぷら わふうサラダ	ぎゅうにゅう, ぎゅうにく, えび, たまご, のり	たまねぎ, にんじん, いんげん, しょうが, こまつな, キャベツ, コーン	こめ, じゃがいも, こんにやく, あぶら, さとう, こむぎこ, でんぶん	655 28.9 18.9	803 34.5 21.9
13月	しろごはん		すいとん ぶたにくのしょうがやき キャベツのごますあえ	ぎゅうにゅう, とりにく, あぶらあげ, ぶたにく	えのきたけ, しいたけ, もやし, ねぎ, しょうが, たまねぎ, キャベツ, コーン, きゅうり	こめ, こむぎこ, こめこ, はだかむぎこ, さといも, あぶら, さとう, ごまあぶら, ごま	622 31.7 16.0	762 38.2 18.0
14火	しろごはん		やさいのうまに あげさかなのあますあんかけ みかん	ぎゅうにゅう, とりにく, あつあげ, はも	れんこん, たけのこ, にんじん, ねぶかねぎ, しいたけ, たまねぎ, ピーマン, みかん	こめ, さといも, さとう, でんぶん, あぶら	647 28.5 17.2	788 34.2 19.7
15水	むぎごはん		おやこどん さつまいもとだいすのあげに レモンあえ	ぎゅうにゅう, とりにく, たまご, だいす	しいたけ, たまねぎ, にんじん, ねぎ, キャベツ, きゅうり, レモン	こめ, はだかむぎ, さとう, でんぶん, あぶら, さつまいも, くらざとう	631 28.4 17.4	774 34.2 19.9
16木	しろごはん		はだかむぎいりスープ あげだしとうふ ゆかりあえ	ぎゅうにゅう, とりにく, とうふ, かつおぶし	にんじん, たまねぎ, キャベツ, セロリ, ねぎ, あかしそ, レモン	こめ, じゃがいも, はだかむぎ, でんぶん, あぶら, さとう	628 23.4 19.3	771 28.0 22.3
17金	しろごはん		かきたまじる おたたさんのかきあげ こまつなのおひたし	ぎゅうにゅう, たまご, とうふ, にほし	たまねぎ, にんじん, えのきたけ, ねぎ, れんこん, ねぶかねぎ, こまつな, レタス, もやし	こめ, でんぶん, じゃがいも, こめこ, はだかむぎこ, こむぎこ, あぶら	614 23.2 19.3	754 27.7 22.2
20月	バターパン (げんりょう)		スパゲティミートソース しょうゆドレッシングサラダ きなこまめ	ぎゅうにゅう, ぎゅうミンチ, ぶたミンチ, チーズ, わかめ, だいす, きなこ	たまねぎ, にんじん, いんげん, キャベツ, こまつな, コーン	バターパン, スパゲティ, あぶら, さとう, くらざとう	667 26.0 25.1	844 31.8 30.9
21火	さといもごはん		ぎょそうめんじる とりにくとナッツのあおなあえ みかん	ぎゅうにゅう, あぶらあげ, ぎょそうめん, うすらたまご, わかめ, とりにく	にんじん, えのきたけ, たまねぎ, ねぎ, ほうれんそう, みかん, しょうが	こめ, さといも, でんぶん, あぶら, アーモンド, さとう	636 28.1 23.8	771 33.9 28.1
22水	むぎごはん		ドライカレー ツナサラダ ポテトチップ	ぎゅうにゅう, ぎゅうミンチ, ぶたミンチ, とうふ, ツナ, チーズ	たまねぎ, にんじん, ピーマン, マッシュルーム, キャベツ, きゅうり, レモン	こめ, はだかむぎ, あぶら, さとう, じゃがいも	704 24.5 28.8	868 29.8 34.5
24金	しろごはん		だいすのごもくに いかのさらさあげ キャベツのごまあえ	ぎゅうにゅう, だいす, とりにく, ちくわ, やきとうふ, あぶらあげ, こんぶ, いか	れんこん, ごぼう, にんじん, キャベツ, もやし, きゅうり, しょうが	こめ, こんにやく, さとう, でんぶん, あぶら, ごま	622 29.2 18.5	767 34.8 21.3
27月	こめこパン		ようふうにこみ さかなのうめソースやき きりほしだいこんの ちゅうかサラダ	ぎゅうにゅう, ウインナー, とりにく, たい	たまねぎ, にんじん, キャベツ, えだまめ, きゅうり, うめほし きりほしだいこん, コーン	こめこパン, じゃがいも, あぶら, さとう, はるさめ, ごまあぶら	657 36.1 22.8	812 44.6 26.8
28火	エビピラフ		チーズスープ わかどりのからあげ フレンチサラダ	ぎゅうにゅう, たまご, チーズ, とりにく, えび, ベーコン	たまねぎ, にんじん, コーン, セロリ, キャベツ, きゅうり, みかん, パセリ, しょうが	こめ, じゃがいも, ぼんご, でんぶん, あぶら, さとう	665 28.1 25.8	808 34.0 30.5
29水	しろごはん		おでん ゆずふうみづけ ナッツごぼう	ぎゅうにゅう, ぎゅうにく, ひらてん, あつあげ, ちくわ, うすらたまご, こんぶ, わかめ	だいこん, にんじん, キャベツ, きゅうり, ゆず, ごぼう	こめ, じゃがいも, こんにやく, さとう, でんぶん, あぶら, アーモンド	677 25.6 22.3	829 30.6 26.2
30木	コッペパン		すぶた パンサンスー りんご	ぎゅうにゅう, ぶたにく, うすらたまご, ハム	たまねぎ, にんじん, ピーマン, きくらげ, たけのこ, きゅうり, もやし, りんご, しょうが	コッペパン, でんぶん, あぶら, さとう, はるさめ, ごまあぶら	654 28.4 24.6	813 34.5 29.6

※ 材料の都合で、献立を一部変更することがあります。

