



日 曜	主食	牛乳	おかず	材料			エネルギー たんぱく質 (小)	エネルギー たんぱく質 (中)
				ちやくいやほねになる(あか)	ねつやちからになる(き)	からだのちようしをととのえる(みどり)		
1 金	麦ごはん		みそ汁 いわしの梅煮 おかかあえ	牛乳 とうふ 油揚げ わかめ みそ いわしの梅煮 かつおぶし	米 麦	にんじん たまねぎ ねぎ きゅうり キャベツ	594 24.6	721 29.4
4 月	古代米ごはん		はんぺん汁 チキンチキンごぼう のりの佃煮	牛乳 はんぺん とうふ わかめ かつおぶし こんぶ とり肉	米 玄米 緑米 赤米 黒米 でんぶん 油 さとう	にんじん たまねぎ えのきたけ ごぼう 枝豆	676 26.1	839 32.1
5 火	ミルクパン		スーミータン かみかみサラダ 梅ゼリー	牛乳 たまご さきいか	ミルクパン じゃがいも さとう すりごま ごま マヨネーズ うめゼリー	たまねぎ にんじん チンゲンサイ コーン ごぼう きゅうり	623 22.6	785 27.8
6 水	麦ごはん		なずのみそ汁 さんまの甘露煮 きりかめのみんぴら	牛乳 とうふ 油揚げ みそ さんまかんろ煮 くわわかめ てんぷら	米 麦 じゃがいも こんにゃく ごま さとう 油	にんじん たまねぎ なす ねぎ えのきたけ いんげん	649 23.6	791 28.1
7 木	かぼちゃパン		タイピーエン トマトサラダ 1食こくとう大豆	牛乳 豚肉 いか かまぼこ うすら卵 チーズ 黒糖大豆	かぼちゃパン はるさめ 油 オリーブ油 さとう	にんじん キャベツ たけのこ ねぎ しょうが トマト たまねぎ きゅうり コーン	596 24.5	745 30.4
8 金	麦ごはん		大豆の五目煮 わかめとツナのサラダ	牛乳 とり肉 だいず 厚揚げ わかめ ツナ	米 麦 じゃがいも こんにゃく さとう 油 ごま ねりごま ごま油	にんじん ごぼう いんげん しいたけ キャベツ きゅうり	640 24.3	785 29.4
11 月	麦ごはん		とうふのみそ汁 元気が出るレバー カリカリきゅうり	牛乳 とうふ 油揚げ わかめ みそ とり肉 とりレバー 竜田揚げ	米 麦 小麦粉 でんぶん 油 さとう ごま油	大根 ねぎ なら きゅうり しょうが	697 28.4	854 34.5
12 火	ミルクパン		焼きうどん フルーツ杏仁	牛乳 豚肉 ちくわ かつおぶし 杏仁ととうふ	ミルクパン 冷うどん 麵 油 カクテルゼリー さとう	キャベツ たまねぎ もやし ねぎ にんじん しめじ もも パナナ パイナップル	611 20.9	792 26.4
13 水	高菜ごはん		わかめ汁 さばのゆずみそ煮 アーモンドあえ	ベーコン 錦糸卵 牛乳 わかめ とうふ かまぼこ さばのゆずみそ煮	米 麦 ごま 油 アーモンド さとう	たかな漬 たまねぎ えのきたけ にんじん ねぎ きゅうり もやし	616 25.3	728 28.6
14 木	黒糖パン		かぼちゃのミルクスープ トマトオムレツ にんじんサラダ	牛乳 とり肉 白いんげん豆 スキムミルク チーズ トマトオムレツ ツナ	黒糖パン バター さとう 油	かぼちゃ たまねぎ しめじ パセリ にんじん コーン	641 26.8	797 32.1
15 金	麦ごはん		塩肉じゃが みそマヨネーズサラダ	牛乳 豚肉 てんぷら ハム みそ	米 麦 じゃがいも さとう 油 つきこんにゃく ごま油 マヨネーズ	しょうが たまねぎ にんじん しいたけ いんげん キャベツ きゅうり コーン	621 20.8	757 24.8
18 月	ピリ辛スタミナ丼		けんちん汁 チーズパバロアシュー	豚肉 赤みそ 牛乳 とうふ	米 麦 ごま さとう 油 ごま油 じゃがいも こんにゃく チーズパバロア	にんにく しょうが なす にんじん もやし ピーマン しいたけ 大根 ごぼう ねぎ	620 24.5	734 29.3
19 火	食パン		ポークシチュー ミモザサラダ	牛乳 豚肉 たまご えんどう豆 赤いんげん豆 ひよこ豆	食パン じゃがいも 油 アーモンド さとう	たまねぎ にんじん しめじ きゅうり キャベツ アスパラガス	598 23.9	768 29.7
20 水	たこめし		あおさのみそ汁 きびなごごまフライ ひじきあえ	たこ 牛乳 とうふ 油揚げ みそ きびなごごまフライ しそひじき ちくわ	米 麦 さとう 油 ごま	しょうが にんじん ごぼう 枝豆 あおさ たまねぎ ねぎ キャベツ きゅうり	587 26.7	713 32.3
21 木	カット コッペパン		レタスとたまごのスープ カレーそばろ ツナサラダ	牛乳 ベーコン たまご 豚肉 だいず ツナ	コッペパン でんぶん 油 さとう マヨネーズ	レタス えのきたけ にんじん たまねぎ しょうが きゅうり キャベツ コーン	592 26.1	749 32.1
22 金	麦ごはん		夏野菜のっぺい汁 千草焼 ごまあえ ふりかけ	牛乳 とり肉 油揚げ 千草焼 ふりかけ	米 麦 こんにゃく ごま油 ごま ねりごま さとう	とうがん かぼちゃ にんじん なす ねぎ しいたけ もやし きゅうり	601 21.4	745 26.2
25 月	麦ごはん		マーボーとうふ パンバンジー	牛乳 とうふ ぶたひき肉 だいず 赤みそ みそ とりささみ	米 麦 でんぶん 油 ごま油 さとう ねりごま	にんにく しょうが たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ ねぎ キャベツ きゅうり	638 27.2	783 33.4
26 火	ミルクパン		野菜スープ 魚のラビゴットソースかけ	牛乳 ベーコン ホキフライ	ミルクパン 油 さとう	たまねぎ にんじん キャベツ コーン しめじ パセリ きゅうり トマト ピーマン	614 25.6	768 31.5
27 水	カレーライス		ナッツサラダ 冷凍みかん	牛乳 豚肉 チーズ	米 麦 じゃがいも 油 さとう アーモンド	にんにく しょうが たまねぎ にんじん しめじ キャベツ きゅうり コーン みかん	664 20.6	803 24.7
28 木	人参パン		サラダスパゲティ ぎょうざ	牛乳 ツナ わかめ ぎょうざ	人参パン さとう オリーブ油 スパゲティ	きゅうり アスパラガス キャベツ にんじん たまねぎ コーン	583 23.5	759 29.5
29 金	梅じゃこごはん		じゃがいものみそ汁 牛肉と春雨の炒め物	しらすばし牛乳 とうふ 油揚げ 牛肉 わかめ みそ	米 麦 ごま じゃがいも さとう はるさめ ごま油	ゆかり たまねぎ えのきたけ ねぎ たけのこ しいたけ もやし にんじん ピーマン	609 20.0	771 24.2

