

ひ	よう	主食 主食	牛乳	おかず	きいろ	あか	みどり	エネルギー	たんぱく質	カルシウム
					ねつやちからになる	ちやくやくやほねになる	からだのちようしをととのえる			
1	すい	むぎごはん		ちゃーちゃんどうぶ もやしのナムル ミニトマト	こめ むぎ ごまあぶら さとう でんぶ あぶら	ぎゅうにゅう ちりめん あつあげ ぶたにく	もやし なら たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ ねぎ ミニトマト	611	239	411
2	もく	しょくパン (いちごジャム)		ごもくうどん ツナマヨサラダ	しょくパン うどんめん いちごジャム さとう	ぎゅうにゅう かまぼこ とりにく あぶらあげ ツナ だしこんぶ かつおぶし	たまねぎ にんじん ごぼう しいたけ ねぎ キャベツ きゅうり	617	230	314
3	きん	むぎごはん		ちくわのいそべあげ ごますあえ とうふとわかめのみそしる	こめ むぎ さとう ごま でんぶ あぶら こむぎ	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ ちくわ わかめ たまご だしりこ あおのり	キャベツ もやし にんじん ねぎ だいこん	635	255	390
6	げつ	むぎごはん		さかなのこうみりー きゅうりとわかめのすのもの うおそづめんじる	こめ むぎ こむぎこ でんぶ あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう ホキ とうふ 魚そうめん だしこんぶ かつおぶし	ねぎ きゅうり キャベツ わかめ にんじん たまねぎ えのき オクラ	627	27.1	315
7	か	コッパン (カット)		チリコンカン ラビオリスープ たなばたゼリー	コッパン さとう あぶら ぶどうゼリー ラビオリ	ぎゅうにゅう だいたい ベーコン ぎゅうにく ぶたにく	たまねぎ ビーマン キャベツ ホールトマト にんじん パセリ しめじ	629	24.5	321
8	すい	ごはん		チンジャオロース カリカリきゅうり スーミータン こくとうだいたい	こめ きょうかまい さとう でんぶ ごまあぶら くらざとう	ぎゅうにゅう ロースハム ぎゅうにく だいたい たまご	たまねぎ にんじん ビーマン たけのこ しょうが きゅうり コーン パセリ	613	21.7	277
9	もく	ミルクパン		さけチーズフライ ひじきとえだまめのサラダ ミネストローネ	ミルクパン あぶら さとう ごまあぶら じゃがいも マカロニ	ぎゅうにゅう ロースハム さけチーズフライ ベーコン ひじき だいたい	にんじん きゅうり えだまめ たまねぎ キャベツ セロリ にんにく パセリ ホールトマト	656	28.5	407
10	きん	ハッスルどん		みそしる ひとくちみかんゼリー	こめ むぎ しらたき さとう でんぶ あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ あぶらあげ だしりこ わかめ	にんじん たまねぎ ねぎ しょうが だいこん	638	26.0	398
13	げつ	ごはん		さかなのかばやき きりほしだいごんのちゅうかあえ なつやさいのみそしる	こめ きょうかまい でんぶ こむぎ あぶら さとう ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう あじ だいたい だしりこ	なす きりほしだいこん しょうが にんじん きゅうり ねぎ かぼちゃ たまねぎ えのき	683	27.8	348
14	か	こめこパン		バリバリやきそば フルーツあんぱんどうぶ	こめこパン バリバリめん でんぶ あぶら ごまあぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく えび ちくわ	たまねぎ キャベツ チンゲンサイ もやし たけのこ にんじん きくらげ バナナ みかん バイン もも	676	24.1	345
15	すい	シシリアンライス		(ごはん・にくいため・トマト・ レタス・マヨネーズ) やさいスープ	こめ さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ウィンナー	ごぼう たまねぎ トマト コーン レタス キャベツ にんじん しめじ えだまめ	642	20.6	280
16	もく	バインパン		小イワシ梅の香あげ にんじんサラダ とりだんごスープ	バインパン さとう はるさめ	ぎゅうにゅう ツナ いわし つくね	にんじん たまねぎ きゅうり しいたけ ちんげんさい	629	25.9	316
17	きん	ごはん		なつやさいカレー トマトサラダ ふくじんづけ	こめ きょうかまい じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう チーズ ぶたにく	かぼちゃ にんじん たまねぎ トマト なす ビーマン りんご パセリ ふくじんづけ	662	25.2	292
20	げつ	わかめごはん		ししゃもフライ ゴーヤサラダ とうふのすましじる	こめ きょうかまい あぶら さとう オリーブオイル	ぎゅうにゅう とうふ ししゃもフライ ツナ わかめ だしこんぶ かつおぶし	ゴーヤ キャベツ たまねぎ きゅうり コーン にんじん えのき ねぎ	622	25.8	386
21	か	ソフトフランスパン		ビーフシチュー じゃこめめサラダ ムース	ソフトフランスパン あぶら じゃがいも さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう チーズ ちりめん ぎゅうにく ムース だいたい	にんにく しょうが たまねぎ にんじん しめじ セロリ きゅうり キャベツ ホールトマト	616	25.3	363
22	すい	たこめし		ひじきサラダ あおさのみそしる シークワサーゼリー	こめ ごま さとう ゼリー	ぎゅうにゅう とうふ ツナ たこ あぶらあげ だしりこ ひじき あおさ	ごぼう にんじん しいたけ えだまめ コーン キャベツ たまねぎ ねぎ	619	25.8	345
27	げつ	むぎごはん		いわしのかほすレモン煮 かみかみサラダ みそしる	こめ むぎ ごま さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう さきいか いわし とうふ わかめ あぶらあげ だしりこ	もやし きゅうり にんじん たまねぎ ねぎ	619	27.8	469
28	か	ひのくにパン		ひやしちゅうか はるまき ソフトチーズ	ひのくにパン ちゃんぽんめん あぶら さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう ロースハム たまご チーズ きくらげ はるまき	にんじん きゅうり もやし コーン	673	24.8	368
29	すい	ハヤシライス		イタリアンサラダ ヨーグルト	こめ きょうかまい むぎ あぶら	ぎゅうにゅう ぎゅうにく チーズ ヨーグルト ミックスビーンズ	たまねぎ にんじん きゅうり マッシュルーム グリンピース レタス	672	24.1	360
30	もく	てづくりウィンナーパン		はるさめコーンスープ あまなつサラダ	パン さとう はるさめ あぶら	ぎゅうにゅう チーズ ウィンナー	にんじん たまねぎ コーン ちんげんさい しいたけ パセリ しょうが キャベツ きゅうり なつみかん	635	22.8	417
31	きん	ぶたキムチどん		わかめスープ レモンゼリー	こめ きょうかまい ごま あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ かまぼこ わかめ	なす ごぼう はくさいキムチ にんじん なら もやし たまねぎ えのき ねぎ レモン	621	22.4	310

日	曜	主食	牛乳	おかず	黄	赤	緑	エネルギー	たんぱく質	カルシウム
					熱や力になる	血や肉や骨になる	体の調子を整える			
1	水	麦ごはん		家常豆腐 もやしのナムル ミニトマト	こめ むぎ ごまあぶら さとう でんぷん あぶら	ぎゅうにゅう ちりめん あつあげ ふたにく	もやし いら たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ ねぎ ミニトマト	797	31.2	517
2	木	食パン (いちごジャム)		五目うどん ツナマヨサラダ	しょくパン うどんめん いちごジャム さとう	ぎゅうにゅう かまぼこ とりにつく あぶらあげ ツナ だしこんぶ かつおぶし	たまねぎ にんじん ごぼう しいたけ ねぎ キャベツ きゅうり	792	30.1	398
3	金	麦ごはん		ちくわの磯辺揚げ ごま酢あえ みそ汁	こめ むぎ さとう ごま でんぷん あぶら こむぎ	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ ちくわ わかめ たまご だしりこ あおのり	キャベツ もやし にんじん ねぎ だいこん	842	32.4	498
6	月	麦ごはん		魚の香味ソース きゅうりとわかめの酢のもの うおそづめん汁	こめ むぎ こむぎこ でんぷん あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう ホキ とうふ 魚そうめん だしこんぶ かつおぶし	ねぎ きゅうり キャベツ わかめ にんじん たまねぎ えのき オクラ	814	34.6	401
7	火	コッパン (カット)		チリコンカン ラビオリスープ セタゼリー	コッパン さとう あぶら ぶどうゼリー ラビオリ	ぎゅうにゅう だいず ベーコン ぎゅうにく ふたにく	たまねぎ ビーマン キャベツ ホールトマト にんじん パセリ しめじ	796	32.3	408
8	水	ごはん		チンジャオロース カリカリきゅうり スーミータン 黒糖大豆	こめ きょうかまい さとう でんぷん ごまあぶら くらさとう	ぎゅうにゅう ロースハム ぎゅうにく だいず たまご	たまねぎ にんじん ビーマン たけのこ しょうが きゅうり コーン パセリ	795	28.1	348
9	木	ミルクパン		鮭チーズフライ ひじきと枝豆のサラダ ミネストローネ	ミルクパン あぶら さとう ごまあぶら じゃがいも マカロニ	ぎゅうにゅう ロースハム さけチーズフライ ベーコン ひじき だいず	にんじん きゅうり えだまめ たまねぎ キャベツ セロリ にんにく パセリ ホールトマト	849	35.9	520
10	金	ハッスル丼		豆腐とわかめのみそ汁 一口みかんゼリー	こめ むぎ しらたき さとう でんぷん あぶら	ぎゅうにゅう ふたにく とうふ あぶらあげ だしりこ わかめ	にんじん たまねぎ ねぎ しょうが だいこん	808	33.1	495
13	月	ごはん		魚のかば焼き 切干大根の中華あえ 夏野菜のみそ汁	こめ きょうかまい でんぷん こむぎ あぶら さとう ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう あじ だいず だしりこ	なす きりぼしだいこん しょうが にんじん きゅうり ねぎ かぼちゃ たまねぎ えのき	865	34.2	441
14	火	米粉パン		バリバリ焼きそば フルーツ杏仁豆腐	こめコパン バリバリめん でんぷん あぶら ごまあぶら さとう	ぎゅうにゅう ふたにく えび ちくわ	たまねぎ キャベツ チンゲンサイ もやし たけのこ にんじん きくらげ バナナ みかん バイン もも	828	29.1	442
15	水	シシリアンライス		(ごはん・にくいため・トマト・ レタス・マヨネーズ) 野菜スープ	こめ さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ウィンナー	ごぼう たまねぎ トマト コーン レタス キャベツ にんじん しめじ えだまめ	791	26.4	348
16	木	パンパン		小イワシ梅の香あげ にんじんサラダ とりだんごスープ	パンパン さとう はるさめ	ぎゅうにゅう ツナ いわし つくね	にんじん たまねぎ きゅうり しいたけ ちんげんさい	795	29.6	404
17	金	ごはん		夏野菜カレー トマトサラダ 福神漬	こめ きょうかまい じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう チーズ ふたにく	かぼちゃ にんじん たまねぎ トマト なす ビーマン りんご パセリ ふくじんづけ	856	24.5	365
20	月	わかめごはん		ししゃもフライ ゴーヤサラダ 豆腐のしまし汁	こめ きょうかまい あぶら さとう オリーブオイル	ぎゅうにゅう とうふ ししゃもフライ ツナ わかめ だしこんぶ かつおぶし	ゴーヤ キャベツ たまねぎ きゅうり コーン にんじん えのき ねぎ	814	32.4	477
21	火	ソフトフランスパン		ビーフシチュー じゃこ豆サラダ ムース	ソフトフランスパン あぶら じゃがいも さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう チーズ ちりめん ぎゅうにく ムース だいず	にんにく しょうが たまねぎ にんじん しめじ セロリ きゅうり キャベツ ホールトマト	837	35.0	475
22	水	たこめし		ひじきサラダ あおさのみそ汁 シークワサーゼリー	こめ ごま さとう ゼリー	ぎゅうにゅう とうふ ツナ たこ あぶらあげ だしりこ ひじき あおさ	ごぼう にんじん しいたけ えだまめ コーン キャベツ たまねぎ ねぎ	789	32.5	434
27	月	麦ごはん		いわしのかぼすレモン煮 かみかみサラダ みそ汁	こめ むぎ ごま さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう さきいか いわし とうふ わかめ あぶらあげ だしりこ	もやし きゅうり にんじん たまねぎ ねぎ	800	35.5	593
28	火	ひのくにパン		冷やし中華 春巻き ソフトチーズ	ひのくにパン ちゃんぽんめん あぶら さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう ロースハム たまご チーズ きくらげ はるまき	にんじん きゅうり もやし コーン	839	30.5	443
29	水	ハヤシライス		イタリアンサラダ ヨーグルト	こめ きょうかまい むぎ あぶら	ぎゅうにゅう ぎゅうにく チーズ ヨーグルト ミックスビーンズ	たまねぎ にんじん きゅうり マッシュルーム グリンピース レタス	883	31.6	476
30	木	お弁当の日です。								
31	金	豚キムチ丼		わかめスープ レモンゼリー	こめ きょうかまい ごま あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう ふたにく とうふ かまぼこ わかめ	なす ごぼう ほうさいキムチ にんじん いら もやし たまねぎ えのき ねぎ レモン	772	28.8	397