



















ひ	よう	しゅしょく	ぎゅうにゅう	おかず	おもなざいりょう			えいりょう	
					あか	きいろ	みどり	エネルギー (kcal)	たんぱく しつ(g)
					ちやにくやほねになる	ねつやちからになる	からだのちょうしをととのえる		
1	げつ	むぎごはん		ごもくじる ぶたにくのしょうがやき ほうれんそうのあえもの	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ ぶたにく	こめ むぎ こんにゃく じゃがいも あぶら さとう ごま	にんじん ごぼう もやし しいたけ ねぎ たまねぎ しめじ しょうが ほうれんそう	653	28.8
		こどもの日 かしわもち		やさいスープ きびなごフライ② アスパラサラダ かしわもち	ぎゅうにゅう ハム とりにく あすき きびなご	ミルクパン マカロニ あぶら しょうしんこ こめこ さとう でんぶん	しめじ たまねぎ にんじん キャベツ アスパラガス きゅうり もやし しょうが	649	25.7
2	か	ミルクパン		ハヤシシチュー マカロニサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ	こめ むぎ さとう こむぎこ じゃがいも あぶら マカロニ ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ にんじん マッシュルーム しょうが グリーンピース きゅうり コーン	698	21.6
8	げつ	むぎごはん		ラビオリスープ かぼちゃフライ ちくわとやさいのごまサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン ちくわ	ひのくにパン ごま ラビオリ こむぎこ でんぶん パンこ あぶら さとう	たまねぎ にんじん かぼちゃ キャベツ きゅうり もやし ほうれんそう	657	22.0
9	か	ひのくにパン		たけのこのにもの わふうドレッシングあえ みかんかじゅう(中のみ)	ぎゅうにゅう ちりめん とりにく ちくわ あつあげ こんぶ	こめ あぶら こんにゃく さとう ごま	にんじん ピーマン たまねぎ コーン たけのこ ごぼう キャベツ きゅうり みかんかじゅう	687	24.3
10	すい	じゃこまぜごはん		ひらめんスープ ソースカツ にんじんサラダ スライスチーズ	ぎゅうにゅう かまぼこ ぶたにく ツナ チーズ	まるパン ひらめん あぶら ごまあぶら さとう でんぶん パンこ	たまねぎ にんじん しいたけ きゅうり コーン もやし	725	32.2
11	もく	まるパンカット		じゃがいものみそしる いわしのおかかに かいそうサラダ	ぎゅうにゅう とうふ ちりめん あぶらあげ いわし わかめ みそ かつおぶし ぶのり まぶのり	こめ むぎ じゃがいも さとう でんぶん	にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ きゅうり キャベツ	611	23.4
12	きん	むぎごはん		かきたまじる からあげ わかめのごますあえ	ぎゅうにゅう とうふ たまご かまぼこ とりにく わかめ	こめ むぎ でんぶん こむぎこ あぶら さとう ごま	たまねぎ にんじん ねぎ しょうが きゅうり キャベツ	672	28.4
15	げつ	むぎごはん		キャベツとにくだんごのスープ ぎょうざ② ひじきポテトサラダ	ぎゅうにゅう かまぼこ とりにく チーズ ひじき	ごまあぶら じゃがいも ノンエッグマヨネーズ でんぶん こむぎこ	キャベツ たまねぎ にんじん きゅうり にら しょうが にんにく	552	21.2
16	か	コッペパン		みそしる さばのしおこうじやき かわりあえ みかんかじゅう(小のみ)	ぎゅうにゅう あぶらあげ とうふ さば みそ	こめ むぎ さといも さとう しおこうじ	にんじん たまねぎ しょうが えのきたけ ねぎ きゅうり キャベツ だいこん みかんかじゅう	734	31.0
17	すい	むぎごはん		ポークビーンズ ほうれんそうオムレツ コーンチキンサラダ	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく たまご とりにく	こめこパン あぶら じゃがいも さとう	にんじん たまねぎ コーン トマト ほうれんそう キャベツ きゅうり	646	27.8
18	もく	こめこパン		なんかんあげのおやこに あじのあますがけ こんぶあえ	ぎゅうにゅう なんかんあげ とりにく かまぼこ たまご あじ こんぶ	こめ むぎ じゃがいも さとう でんぶん あぶら ごまあぶら	たまねぎ にんじん ごぼう グリンピース キャベツ きゅうり にんじん	671	29.3
19	きん	むぎごはん		あつあげのそぼろに おさかなバーグ ごまネーズあえ	ぎゅうにゅう ぎょにく すりみ あつあげ てんぷら ぶたにく たまご とりにく	こめ むぎ パンこ こむぎこ こんにゃく さといも さとう でんぶん あぶら ごま	たまねぎ にんじん えだまめ しょうが きゅうり キャベツ	970	39.6
22	げつ	むぎごはん		コンソメスープ タンドリーチキン ジャーマンポテト	ぎゅうにゅう ベーコン ウインナー とりにく ヨーグルト	にんじんパン じゃがいも あぶら	にんじん たまねぎ キャベツ しめじ えだまめ にんにく しょうが グリンピース	696	28.6
23	か	にんじんパン		もずくのすましじる さかなのみそやき ごもくきんぴら	ぎゅうにゅう とうふ とりにく ちくわ ホキ もずく みそ	こめ むぎ さとう ごまあぶら ごまこんにゃく	たまねぎ えのきたけ にんじん ねぎ ごぼう	615	29.3
24	すい	むぎごはん		スタミナスープ はるまき パンパンジーサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ とりにく わかめ	しょくパン さとう ごまあぶら はるさめ あぶら ごま こむぎこ	にら しいたけ たまねぎ にんじん きゅうり きくらげ もやし たけのこ キャベツ	530	21.7
25	もく	しょくパン		カレー チキンナゲット フルーツヨーグルト	ぎゅうにゅう とりにく ヨーグルト	こめ むぎ じゃがいも あぶら パンこ こむぎこ	たまねぎ にんじん グリーンピース しめじ にんにく しょうが みかん パイナップル もも	706	22.6
26	きん	むぎごはん		だいずのいそに ちくさやき きりぼしだいこんのすのもの	ぎゅうにゅう だいず とりにく てんぷら ひじき あつあげ たまご わかめ チーズ	こめ むぎ こんにゃく あぶら さとう ごまあぶら	にんじん しいたけ ごぼう れんこん ほうれんそう だいこん きゅうり	690	27.6
29	げつ	わかめごはん		ミネストローネ しろみざかなフライ ビーンズサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン ホキ だいず おおふくまめ きんときまめ ハム チーズ	パインパン さとう あぶら マカロニ パンこ こむぎこ ノンエッグマヨネーズ	にんじん たまねぎ キャベツ しめじ きゅうり コーン トマト パイナップル	725	26.5
30	か	パインパン		キムチにくじゃが ビビンバ	ぎゅうにゅう てんぷら ぶたにく たまご ぎゅうにく	こめ むぎ じゃがいもこんにゃく さとう ごま あぶら	たまねぎ にんじん はくさい えだまめ しょうが たけのこ しいたけ ほうれんそう もやし	695	26.8
31	すい	むぎごはん						864	32.8