

日 曜	献 立 名	(赤) 血や肉になる (たんぱく質・無機質)	(緑) 体の調子を整える (ビタミン類・食物せんい)	(黄) 熱や力になる (炭水化物・脂肪)	エネルギー 蛋白質 脂質 食塩相当量
2 月	振替休業日				
3 火	麦ごはん 牛乳 厚焼き玉子の野菜あんかけ かみかみサラダ みそけんちん汁	ぎゅうにゅう たまご いか とうふ あぶらあげ みそ	たけのこ にんじん しいたけ トウモロコシ だいこん きゅうり ごぼう ねぎ こんにゃく	ごはん むぎ さとう でんぷん あぶら ごま じゃがいも	786 kcal 31.9 g 21.2 g 3.2 g
4 水	バターロールパン 牛乳 チリコンカン コーンポテト ジュリアンヌスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ベーコン	たまねぎ にんじん セロリ トマト にんにく コーン パセリ トウモロコシ えのきたけ キャベツ	パン あぶら じゃがいも バター	792 kcal 32.9 g 30.0 g 4.1 g
5 木	わかめごはん 牛乳 きびなごフライ 米粉めんサラダ かきたま汁	ぎゅうにゅう わかめ きびなご ツナ たまご とうふ みそ	キャベツ もやし きゅうり パプリカ ほうれんそう えのきたけ ねぎ	ごはん あぶら こめこめん ドレッシング でんぷん じゃがいも	806 kcal 32.8 g 26.0 g 2.9 g
6 金	ごはん 牛乳 ジャージャー豆腐 えびしゅうまい もやしのナムル	ぎゅうにゅう えび ぶたにく だいず なまあげ	ほうれんそう にんじん もやし にんにく しょうが ねぎ にら しいたけ たけのこ	ごはん ごま さとう あぶら でんぷん こむぎこ	863 kcal 35.0 g 27.1 g 2.6 g
9 月	振替休業日				
10 火	麦ごはん 牛乳 ミニデザート いわしのオレンジ煮 ひじきの五目炒め 白菜のみそ汁	ぎゅうにゅう いわし ぶたにく ひじき さつまあげ とうふ あぶらあげ みそ	にんじん ごぼう もやし えだまめ こんにゃく オレンジ はくさい えのきたけ ねぎ	ごはん むぎ さとう あぶら さといも デザート-	780 kcal 33.3 g 18.4 g 2.9 g
11 水	背割りソフトパン 鶏ささみフライ スパゲティナポリタン 野菜スープ	ぎゅうにゅう とり ウィンナー チーズ	にんじん たまねぎ ピーマン マッシュルーム にんにく トマト キャベツ セロリ こまつな	パン あぶら さとう スパゲティ じゃがいも パンこ	789 kcal 32.3 g 27.1 g 3.0 g
12 木	麦ごはん 牛乳 油麴丼の具 小松菜の土佐あえ いものこ汁	ぎゅうにゅう とり たまご わかめ かつおぶし ぶたにく あぶらあげ みそ	ねぎ たまねぎ にんじん しいたけ こまつな キャベツ きゅうり ごぼう だいこん こんにゃく しめじ	ごはん むぎ あぶら あぶら さとう さといも	777 kcal 33.3 g 19.6 g 2.9 g
13 金	ごはん 牛乳 豚肉とコーンの中華煮 春巻き バンバンジーサラダ	ぎゅうにゅう わかめ とりにく ぶたにく	もやし きゅうり コーン たまねぎ たけのこ にんじん チンゲンサイ しょうが にんにく しいたけ	ごはん あぶら こむぎこ ドレッシング じゃがいも でんぷん	826 kcal 31.6 g 24.3 g 2.9 g
16 月	ごはん 牛乳 生揚げのきのこあんかけ 小松菜のあえもの さつま汁	ぎゅうにゅう なまあげ ぶたにく だいず とりにく あぶらあげ みそ	たまねぎ しめじ えのきたけ しいたけ えだまめ こまつな もやし コーン ごぼう ねぎ にんじん だいこん こんにゃく	ごはん さとう でんぷん ごま あぶら さつまいも	782 kcal 32.8 g 22.0 g 2.7 g
17 火	ごはん 牛乳 一口チーズ 焼ききょうざ うーめんサラダ チンゲンサイのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく かにかまぼこ たまご ベーコン とうふ チーズ	キャベツ もやし きゅうり チンゲンサイ にんじん はくさい ねぎ しいたけ	ごはん うーめん さとう あぶら	810 kcal 32.1 g 26.9 g 2.4 g
18 水	ココアパン 牛乳 オムレツ ホワイトソース ブロッコリーサラダ ミネストローネ	ぎゅうにゅう たまご ベーコン ひよこ豆	マッシュルーム たまねぎ ブロッコリー カリフラワー パプリカ セロリ にんじん キャベツ にんにく トマト	パン バター ドレッシング じゃがいも むぎ マカロニ あぶら さとう	791 kcal 37.4 g 30.2 g 3.0 g
19 木	ごはん 牛乳 いかメンチカツ たけのこと鶏肉の煮物 米粉ワントンスープ	ぎゅうにゅう いか とりにく さつまあげ こんぶ かつおぶし ぶたにく	にんじん たけのこ たまねぎ こんにゃく しいたけ もやし さやえんどう キャベツ ねぎ にんにく	ごはん あぶら さとう こめこワントン	755 kcal 31.1 g 18.7 g 2.7 g
20 金	ごはん チキンカレー 牛乳 キャベツのサラダ フルーツヨーグルト	ぎゅうにゅう とり チーズ ツナ ヨーグルト	たまねぎ にんじん しょうが さやいんげん キャベツ きゅうり コーン にんにく パイン みかん りんご	ごはん あぶら じゃがいも ドレッシング なまクリーム	847 kcal 32.3 g 20.8 g 2.8 g
23 月	麦ごはん 牛乳 ツナそぼろ れんこん炒り煮 おくずかけ	ぎゅうにゅう ツナ だいず さつまあげ くきわかめ とうふ あぶらあげ	にんじん たまねぎ えだまめ れんこん トウモロコシ こんにゃく だいこん ごぼう しいたけ さやいんげん	ごはん むぎ さとう マヨネーズ あぶら ごま さといも まめふ うーめん でんぷん	807 kcal 34.6 g 19.3 g 2.6 g
24 火	ごはん 牛乳 小松菜入り玉子焼き キャベツの梅肉あえ 肉じゃが	ぎゅうにゅう たまご とりにく ぶたにく がんもどき	こまつな キャベツ にんじん きゅうり たまねぎ しいたけ こんにゃく	ごはん さとう あぶら じゃがいも	775 kcal 32.9 g 21.3 g 2.6 g
25 水	ミルクパン 牛乳 鶏肉のマーマレード焼き フレンチサラダ マセドアンスープ	ぎゅうにゅう とり ウィンナー ひよこ豆	ブロッコリー キャベツ きゅうり にんじん コーン にんにく たまねぎ セロリ えだまめ	パン ドレッシング あぶら じゃがいも マカロニ	771 kcal 34.7 g 26.9 g 2.7 g
26 木	ごはん 牛乳 ホキフライ ほうれん草のごまあえ 豚汁	ぎゅうにゅう ホキ ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	ほうれんそう にんじん はくさい ごぼう だいこん ねぎ しめじ こんにゃく たまねぎ	ごはん あぶら ごま さとう さといも	775 kcal 32.7 g 22.6 g 2.5 g
27 金	ごはん 牛乳 ごもくとうふ 五目豆腐 肉団子トマトソース チャプチェ	ぎゅうにゅう とり ぶたにく とうふ えび	にんじん パプリカ もやし たまねぎ しょうが にんにく こまつな しめじ たけのこ しいたけ ブロッコリー	ごはん はるさめ ごま さとう あぶら でんぷん	796 kcal 36.6 g 22.5 g 2.5 g
30 金	ごはん 牛乳 豚丼の具 小松菜のごま酢あえ わかめのみそ汁	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム わかめ とうふ あぶらあげ みそ	たまねぎ にんじん こんにゃく えだまめ ねぎ こまつな もやし だいこん	ごはん あぶら さとう ごま じゃがいも	775 kcal 35.5 g 22.6 g 3.0 g