

日付	こんだてめい	おもにからだをつくる (あか)	おもにエネルギーになる (き)	おもにからだのちようしを ととのえる(みどり)	エネルギー 炭水化物 たんぱく質 脂肪 食塩相当量
1 (月)	ごはん 牛乳 とりにくのうめジャムやき じゃがピー かみなりじる 	牛乳 とりにく とうふ	こめ じゃがいも あぶら こんにやく ごまあぶら うめジャム	つちしょうが にんにく ピーマン ごぼう だいこん にんじん しいたけ しろねぎ	582 kcal 91.1 g 25.9 g 13.9 g 1.9 g
2 (火)	げんまいごはん 牛乳 ぶたキムチいため だいこんのちゅうかづけ ちゅうかふうコーンスープ	牛乳 ぶたにく みそ ベーコン たまご こんぶ	こめ げんまい あぶら さとう ごまあぶら でんぷん	キャベツ にら あおねぎ にんじん にんにく だいこん はくさい コーン つちしょうが	560 kcal 86.9 g 24.3 g 14.7 g 2.2 g
3 (水)	チキンカレーライス 牛乳 こまつなサラダ キャンディチーズ	牛乳 とりにく ツナ チーズ	こめ じゃがいも あぶら カレールウ マーガリン(にゆうなし) さとう うめジャム	にんじん たまねぎ にんにく こまつな キャベツ	645 kcal 101.9 g 25.4 g 19.6 g 2.1 g
4 (木)	むぎごはん 牛乳 さわらフライ キャベツのごまマヨあえ とんじる	牛乳 さわら かまぼこ ぶたにく みそ	こめ おおむぎ さとう あぶら ごま パンこ ノンエッグマヨネーズ さつまいも こんにやく でんぷん	ほうれんそう キャベツ だいこん にんじん ごぼう あおねぎ	643 kcal 99.7 g 26.0 g 17.5 g 1.6 g
5 (金)	そぼろどん 牛乳 (ごはん とりそぼろ ほうれんそうのあえもの) ためきじる けんさんさつまいもプリン	牛乳 とりにく じゃこてん	こめ あぶら さとう こんにやく さつまいもプリン	つちしょうが ほうれんそう コーン たまねぎ にんじん えのきたけ あおねぎ	614 kcal 95.8 g 23.6 g 16.5 g 2.1 g
8 (月)	ごはん 牛乳 おやこに パンサンスー じゃこのあまから 	牛乳 とりにく たまご チキンハム にぼし	こめ じゃがいも しらたき さとう あぶら はるさめ ごまあぶら	たまねぎ にんじん しいたけ しろねぎ きゅうり	607 kcal 100.2 g 27.1 g 13.9 g 1.8 g
9 (火)	むぎごはん 牛乳 しいらのコロコロあげ わかさわかめのサラダ はくさいのみそしる 	牛乳 しいら わかさわかめ チキンハム とうふ みそ	こめ おおむぎ あぶら さとう ごま ごまあぶら	だいこん きゅうり はくさい にんじん しろねぎ	638 kcal 89.1 g 27.3 g 20.6 g 2.0 g
10 (水)	だいいりりわかめごはん 牛乳 オムレツ やさいのケチャップソテー キャベツのスープに	牛乳 だいいず たきこみわかめ たまご ベーコン ポークウインナー	こめ あぶら でんぷん さとう	にんじん たまねぎ ピーマン キャベツ しめじ ブロッコリー	594 kcal 85.9 g 23.4 g 19.7 g 2.8 g
11 (木)	ごはん 牛乳 ぶたにくのプルコギふう カレーちくわ わかさわかめのスープ	牛乳 ぶたにく ちくわ わかさわかめ ベーコン とうふ	こめ ごまあぶら さとう ごま でんぷん	たまねぎ にんじん もやし にら にんにく つちしょうが しいたけ	572 kcal 89.9 g 26.7 g 13.7 g 2.3 g
12 (金)	げんまいごはん 牛乳 ようふうおでん キャベツのいためもの のりおビーンズ ふりかけ	牛乳 とりにく ちくわ ベーコン だいいず あおのり かつおぶし のり	こめ げんまい じゃがいも こんにやく さとう あぶら でんぷん	だいこん にんじん たまねぎ キャベツ ピーマン コーン	619 kcal 100.0 g 24.1 g 17.2 g 2.0 g
15 (月)	ひじきごはん 牛乳 チキンハムカツ れんこんうめサラダ だいこんのみそしる 	牛乳 ひじき うすあげ ちくわ チキンハム ツナ とうふ みそ	こめ あぶら さとう じゃがいも ノンエッグマヨネーズ こめパンこ でんぷん	にんじん しいたけ れんこん キャベツ ばいにく だいこん しろねぎ	637 kcal 91.4 g 23.0 g 21.8 g 2.6 g
16 (火)	さかもとまいのごはん 牛乳 さばのしょうゆやき にくやさしいため けんちんじる	牛乳 さば ぶたにく とうふ	こめ あぶら こんにやく	キャベツ ピーマン もやし だいこん にんじん ごぼう しろねぎ しいたけ	609 kcal 82.6 g 28.8 g 19.4 g 1.7 g
17 (水)	ごはん 牛乳 あつやきたまご ほうれんそうのおかかあえ カレーなべうどん	牛乳 たまご かまぼこ かつおぶし ぶたにく うすあげ	こめ さとう こめこめん カレールウ でんぷん	ほうれんそう キャベツ だいこん にんじん はくさい しろねぎ	643 kcal 97.2 g 26.4 g 18.8 g 2.4 g
18 (木)	こくとうロールパン 牛乳 にくだんごとはくさいのクリームシチュー とうにゅうキャラメルいも キャベツとコーンのサラダ	牛乳 とりにく とうにゅう ツナ	こくとうロールパン あぶら こめこ さとう さつまいも でんぷん マーガリン(にゆうなし)	だいこん はくさい たまねぎ にんじん ブロッコリー コーン キャベツ きゅうり	654 kcal 86.8 g 23.3 g 27.2 g 2.6 g
19 (金)	玄米ごはん 牛乳 はくさいととうふのみそに ビーフンサラダ みかん	牛乳 ぶたにく うずらたまご とうふ みそ ツナ	こめ げんまい ビーフン あぶら さとう	はくさい にんじん しろねぎ つちしょうが こまつな キャベツ みかん	632 kcal 97.6 g 26.5 g 17.5 g 1.6 g
22 (月)	かわかみまいのごはん 牛乳 とりのからあげ ゆずソースかけ かぼちゃサラダ わかさわかめのすましじる 	牛乳 とりにく チキンハム とうふ わかさわかめ	こめ こめこ でんぷん あぶら さとう ノンエッグマヨネーズ	つちしょうが ゆず かぼちゃ ブロッコリー えのきたけ にんじん たまねぎ あおねぎ	665 kcal 97.7 g 27.6 g 19.5 g 2.2 g
23 (火)	チキンライス 牛乳 キャベツのソテー コーンクリームスープ クリスマスケーキ 	牛乳 とりにく ポークウインナー ベーコン	こめ あぶら こめこ クリスマスケーキ	トマトジュース たまねぎ にんじん コーン キャベツ こまつな はくさい しめじ	701 kcal 104.4 g 23.5 g 24.1 g 2.5 g