

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 たんぱく質 脂肪 食塩相当量
1 (木)	さつまいものカレーライス 牛乳 ツナサラダ チーズ	牛乳 ふたにく ツナ チーズ	こめ さつまいも うめジャム あぶら カレールウ マーガリン(乳なし) さとう	にんじん たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり コーン	667 kcal 25.1 g 19.9 g 2.0 g
2 (金)	わかめごはん 牛乳 こうやどうふのたまごとじに きゅうりのすのもの おいのうめゼリー	牛乳 たきこみわかめ こうやどうふ とりにく たまご かまぼこ	こめ じゃがいも さとう うめゼリー さとう	たまねぎ にんじん しいたけ ほうれんそう きゅうり キャベツ	634 kcal 27.8 g 14.8 g 2.6 g
5 (月)	ごはん 牛乳 すきやきふう だいがくいも キャベツのつけものあえ	牛乳 きゅうり やきどうふ	こめ ふ こんにゃく あぶら さとう さつまいも ごま	たまねぎ にんじん ごぼう あおねぎ しいたけ キャベツ きゅうり だいこん しそ	674 kcal 24.2 g 20.0 g 1.4 g
6 (火)	こだいまいごはん 牛乳 とりにくとねぎのいりに れんこんサラダ だいこんとさつまいものみそしる	牛乳 とりにく ちくわ ツナ うすあげ みそ	こめ こだいまい さとう でんぷん ノンエッグマヨネーズ さつまいも	しろねぎ れんこん キャベツ だいこん にんじん しいたけ	619 kcal 27.1 g 16.3 g 1.9 g
7 (水)	ごはん 牛乳 マーボーどうふ パンサンスー りんご	牛乳 ふたにく どうふ みそ チキンハム	こめ あぶら さとう でんぷん ごまあぶら はるさめ	たまねぎ にんじん しろねぎ しいたけ つちしょうが にんにく きゅうり こまつな りんご	635 kcal 23.2 g 17.3 g 1.5 g
8 (木)	おぎごはん 牛乳 けんさんアジフライ きゅうりとじゃがいもきんぴら すましじる	牛乳 あじ きゅうり じゃこてん うすあげ	こめ おおむぎ あぶら パンこ でんぷん じゃがいも こんにゃく さとう ごま	ごぼう にんじん たまねぎ えのきたけ こまつな	658 kcal 27.7 g 23.0 g 1.9 g
9 (金)	にんじんピラフ 牛乳 ささみのうめマヨあえ きのこのコンクリームスープ ブルーベリーゼリー	牛乳 とりにく ベーコン	こめ あぶら ノンエッグマヨネーズ さとう こめこ ブルーベリーゼリー	にんじん ピーマン コーン キャベツ きゅうり ばいにく たまねぎ はくさい しめじ	601 kcal 24.4 g 14.6 g 2.5 g
13 (火)	きゅうきゅうカレー 牛乳 ペンネとやさいのソテー ポトフ とうにゅうプリン	牛乳 ベーコン ポークウインナー とうにゅうプリン	こめ ペンネ じゃがいも あぶら でんぷん さとう	キャベツ にんじん コーン はくさい たまねぎ パセリ しめじ トマト にんにく	642 kcal 15.9 g 20.1 g 2.8 g
14 (水)	まついのうんさんごはん 牛乳 よしかわナスメンチカツ ビーフンのカレーいため かきたまじる	牛乳 ふたにく とりにく たまご どうふ みそ	こめ あぶら ビーフン でんぷん パンこ さとう	にんじん たまねぎ キャベツ ピーマン えのきたけ あおねぎ なす	677 kcal 25.4 g 21.6 g 1.9 g
15 (木)	げんまいごはん 牛乳 はっばうさい きゅうりのちゅうかつけ しゅうまい	牛乳 ふたにく うずらたまご とりにく みそ だいず	こめ げんまい さとう でんぷん ごまあぶら パンこ こむぎこ	つちしょうが はくさい にんじん たまねぎ チンゲンサイ しいたけ きゅうり	590 kcal 23.8 g 17.5 g 1.6 g
16 (金)	きのごはん 牛乳 のりまめポテト キャベツのとんじる いちごはぶたえもち	牛乳 うすあげ だいず あおのり ふたにく じゃこてん みそ	こめ でんぷん じゃがいも あぶら こんにゃく いちごはぶたえもち	にんじん しいたけ しめじ キャベツ ごぼう あおねぎ	608 kcal 23.1 g 17.1 g 2.2 g
19 (月)	さかもとまいのごはん 牛乳 ユーリンチー キャベツのソテー ワンタンスープ	牛乳 とりにく ポークウインナー	こめ こめこ あぶら でんぷん さとう ごまあぶら ワンタン	しろねぎ つちしょうが にんにく キャベツ こまつな もやし チンゲンサイ にんじん しいたけ	627 kcal 27.5 g 16.7 g 2.2 g
20 (火)	おぎごはん 牛乳 しいらのコロコロあげ きゅうりとわかめのうめあえ キャベツのみそしる	牛乳 しいら わかさわかめ ツナ あつあげ みそ	こめ おおむぎ あぶら さとう ごま じゃがいも	きゅうり ばいにく キャベツ にんじん あおねぎ	633 kcal 28.7 g 19.4 g 2.1 g
21 (水)	ロールパン 牛乳 ポークピーンズ ポイルウインナー ほうれんそうのツナマヨあえ ヨーグルト	牛乳 だいた ぶたにく ポークウインナー ツナ ヨーグルト	ロールパン じゃがいも マーガリン(乳なし) あぶら さとう こめこ ごま ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ にんじん にんにく ミディトマト ほうれんそう キャベツ コーン	609 kcal 30.8 g 26.7 g 2.2 g
22 (木)	くりごはん 牛乳 ちくわのチーズやき だいこんのきんぴら しおちゃんこなべ	牛乳 ちくわ チーズ あおのり ベーコン とりにく ぶたにく あつあげ	こめ くり あぶら さとう ノンエッグマヨネーズ ごま しらたき でんぷん	だいこん にんじん はくさい ごぼう しいたけ しろねぎ つちしょうが たまねぎ	681 kcal 29.1 g 22.5 g 2.7 g
23 (金)	ピピンパどん 牛乳 (ごはん にくいため ナムル) はるさめスープ けんさんさつまいもプリン	牛乳 きゅうり みそ たまご	こめ あぶら さとう ごま ごまあぶら はるさめ でんぷん さつまいもプリン	あおねぎ にんにく ほうれんそう にんじん きりぼしだいこん たまねぎ チンゲンサイ えのきたけ	643 kcal 24.5 g 19.1 g 1.6 g
26 (月)	ごはん 牛乳 おやこに のりずあえ じゃこのあまから	牛乳 とりにく たまご ツナ きざみのり にぼし	こめ じゃがいも しらたき さとう あぶら ごま	たまねぎ にんじん しいたけ しろねぎ ほうれんそう きりぼしだいこん	614 kcal 28.9 g 15.5 g 1.8 g
27 (火)	かわかみまいのごはん 牛乳 ふくいサーモンのパンこやき にくやさいたため ぐだくさんみそしる	牛乳 サーモン ぶたにく うすあげ みそ	こめ パンこ あぶら オリーブあぶら じゃがいも	パセリ にんにく キャベツ ピーマン もやし だいこん にんじん はくさい しいたけ	629 kcal 28.2 g 19.9 g 1.7 g
28 (水)	げんまいごはん 牛乳 とりにくのごまみそやき さつまいもサラダ だいこんのスープ	牛乳 とりにく みそ チキンハム ベーコン	こめ げんまい さとう ごま さつまいも ノンエッグマヨネーズ	ブロッコリー だいこん キャベツ にんじん しいたけ コーン	622 kcal 26.9 g 16.2 g 2.2 g
29 (木)	おぎごはん 牛乳 あまだいフライ やさしいごまドレッシングあえ ようふうおでん しそあじひじき	牛乳 あまだい とりにく ちくわ ひじき	こめ おおむぎ あぶら さとう ごま じゃがいも こんにゃく パンこ でんぷん	キャベツ ほうれんそう コーン だいこん にんじん たまねぎ しそのみ	621 kcal 23.6 g 15.8 g 2.2 g
30 (金)	チキンライス 牛乳 ブロッコリーとツナのサラダ パンプキンスープ かぼちゃプリン	牛乳 とりにく ツナ ベーコン みそ	こめ あぶら さとう こめこ かぼちゃプリン	たまねぎ にんじん ピーマン ブロッコリー キャベツ かぼちゃ しめじ	654 kcal 24.0 g 17.7 g 2.6 g