



日	曜	こんだてめい			しょくひんのしゅるい					エネルギー タンパク質	
		しゅしょく	牛乳	おかず	おもにからだをつくる		おもにからだのちょうしをととのえる		おもにエネルギーになる		
1	金	むぎごはん	MILK	にくどうふ コーンシューマイ(2) ほうれんそうのナムル	ぶたにく とうふ ハム	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ(あおい)ぶぶん ほうれんそう	たまねぎ ねぎ コーン もやし きゅうり	こめ むぎ さとう しらたき	あぶら ごま	653 24.4
4	月	むぎごはん	MILK	とうふとわかめのみそしる わふうハンバーグ しょうがしょうゆあえ	とうふ あぶらあげ ハンバーグ	ぎゅうにゅう わかめ	ほうれんそう ねぎ(あおい)ぶぶん にんじん	ねぎ だいこん キャベツ もやし しょうが	こめ むぎ		607 22.8
5	火	きなこあげパン	MILK	コンソメスープ えだまめいりこざかなくん(2) わかめとツナのあえもの	きなこ ツナ ベーコン こざかなくん	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ きゅうり	コッペパン さとう じゃがいも	あぶら ごま	655 25.2
6	水	むぎごはん	MILK	のっぺいじる さばのみそかすやき ごまあえ	あぶらあげ さば	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	ごぼう だいこん しいたけ キャベツ もやし	こめ むぎ さといも こんにゃく かたくりこ さとう	あぶら ごま	671 23.8
7	木	むぎごはん	MILK	ほうれんそうのみそしる しろごまつくね(2) きりぼしだいこんのいりに	あぶらあげ しろごまつくね ちくわ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん さやいんげん	たまねぎ きりぼしだいこん	こめ むぎ さとう	あぶら	611 20.4
8	金	わかめうどん	MILK	ちくわのいしがきあげ(2) かみかみあえ	ぶたにく ハム なると ちくわ するめいか	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ(あおい)ぶぶん	たまねぎ ねぎ だいこん きゅうり	じこなうどん こむぎこ さとう	あぶら ごま	668 28.7
11	月	むぎごはん	MILK	こまつなのみそしる しろみざかなフライ パックソース だいこんとじゃこのサラダ	あぶらあげ しろみざかな	ぎゅうにゅう わかめ ちりめんじゃこ	こまつな にんじん	たまねぎ だいこん きゅうり	こめ むぎ さとう	あぶら ごま	634 21.8
12	火	むぎごはん	MILK	えのきのみそしる にくじゃが いそかあえ さいのくになっとう	ぶたにく なまあげ さつまあげ なっとう	ぎゅうにゅう のり	にんじん ほうれんそう ねぎ(あおい)ぶぶん さやいんげん	だいこん えのき ねぎ たまねぎ キャベツ	こめ むぎ じゃがいも さとう しらたき	あぶら ごま	624 24.6
13	水	さきたまボール	MILK	クラムチャウダー ウインナーのケチャップあえ こまつなサラダ さくらんぼゼリー	ベーコン あさり ウインナー	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん パセリ こまつな	たまねぎ きゅうり コーン もやし	さきたまボール さとう じゃがいも こむぎこ さくらんぼゼリー	あぶら バター ごま	619 22.2
14	木	むぎごはん	MILK	だいこんのみそしる とりにくのバーベキューソース しめじのごまあえ ヨーグルト	あぶらあげ とりにく	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん ねぎ(あおい)ぶぶん ほうれんそう	だいこん ねぎ しめじ キャベツ	こめ むぎ さとう かたくりこ	ごま	632 28.0
15	金	むぎごはん	MILK	しせんふうマーボーどうふ ちゅうかサラダ オレンジ	ぶたにく とうふ ハム	ぎゅうにゅう	にんじん いら ねぎ(あおい)ぶぶん	たまねぎ ねぎ たけのこ キャベツ きゅうり オレンジ	こめ むぎ かたくりこ はるさめ さとう	あぶら	620 23.4
18	月	しょくパン りんごジャム	MILK	ミネストローネスープ コーンフライ アーモンドあえ	ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん トマト ほうれんそう パセリ	たまねぎ キャベツ セロリ コーン もやし	しょくパン りんごジャム さとう じゃがいも マカロニ	あぶら アーモンド	622 21.0
19	火	むぎごはん	MILK	しげただじる ぶたにくとレバーのごまだれ わふうサラダ	とりにく ぶたにく レバー かまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	ごぼう だいこん キャベツ きゅうり	こめ むぎ さとう こんにゃく かたくりこ さといも しらたまもち	あぶら ごま	664 30.0
20	水	チキンライス	MILK	マカロニスープ にくだんご(2) つぼみサラダ	とりにく ベーコン にくだんご	ぎゅうにゅう	にんじん グリーンピース ブロッコリー	たまねぎ キャベツ マッシュルーム コーン もやし カリフラワー	こめ マカロニ じゃがいも	あぶら ノンエッグハーフ	600 22.1
21	木	むぎごはん	MILK	じゃがいもとたまねぎのみそしる さけのしおやき こまつなとじゃこのサラダ フルーツゼリー	なまあげ さけ	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ きゅうり	こめ むぎ さとう じゃがいも フルーツゼリー	あぶら ごま	616 25.3
22	金	もやしラーメン	MILK	はるまき こまつなのナムル	ぶたにく ハム	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな チンゲンサイ いら ねぎ(あおい)ぶぶん	もやし ねぎ きゅうり	ちゅうかめん かたくりこ さとう	あぶら ごま	690 23.2
25	月	むぎごはん	MILK	なすのみそしる とりにくのからあげ(2) たくあんあえ れいとうみかん	あぶらあげ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	なす たまねぎ たくあん キャベツ みかん	こめ むぎ かたくりこ	あぶら ごま	622 23.2
26	火	むぎごはん	MILK	なまあげのごもくに あつやきたまご からしあえ	なまあげ ぶたにく あつやきたまご うすらのたまご	ぎゅうにゅう	にんじん さやえんどう ほうれんそう	たまねぎ たけのこ キャベツ もやし	こめ むぎ さとう かたくりこ	あぶら	680 28.3
27	水	こどもパン	MILK	チリピーズ やさいコロッケ パックソース くきわかめのサラダ	ぶたにく ツナ だいす きんときまめ	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん トマト	たまねぎ きゅうり コーン	こどもパン じゃがいも コロッケ さとう	あぶら ごま	620 23.4
28	木	むぎごはん	MILK	ポークカレー かいそうサラダ ヨーグルト	ぶたにく いか	ぎゅうにゅう かいそう ひじき チーズ ヨーグルト	にんじん トマト	たまねぎ セロリ きゅうり キャベツ りんご	こめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら ごま	717 25.3
29	金	むぎごはん	MILK	なめこのみそしる さばのしおやき だいすのいそに	あぶらあげ さば だいす さつまあげ	ぎゅうにゅう ひじき	こまつな にんじん ねぎ(あおい)ぶぶん さやいんげん	だいこん なめこ ねぎ	こめ むぎ こんにゃく さとう	あぶら	662 24.5