

日	曜日	主食	牛乳	献立名	血や肉、骨や歯になるもの	からだの調子を整える	体を動かす熱や力になるもの	1人分kcal	たんぱく質 g	脂肪 %
2	月	ごもくごはん		ほたてのごうみやき ブロッコリーとエリンギのソテー あぶらふのたまごとじ	ぎゅうにゅう ほたてのごうみやき ベーコン たまご	にんにく エリンギ ブロッコリー たまねぎ にんじん	ごもくごはん あぶら こんにやく じゃがいも あぶらふ さとう	588	26.2	27.9
6	金	ごはん		ぶたにくとレバーのあげからめ きざみあえ ごまけんちん	ぎゅうにゅう ぶたにく ぶたレバー もめんどうふ	しょうが キャベツ きゅうり だいこん にんじん ねぎ	ごはん あぶら でんぶん さとう こんにやく じゃがいも ごま	630	27.4	32.9
9	月	ごはん		あかうおのしおやき いりだいずあえ にゅうめん バナナ	ぎゅうにゅう あかうおのしおやき だいず うすあげ	こまつな はくさい にんじん ほししいたけ ねぎ バナナ	ごはん さとう そうめん	601	30.7	21.0
10	火	ごはん		ビビンバ (やきにく) ビビンバ (ナムル) ビビンバ (きんしたまご) ちゅうかスープ れいとうりんご	ぎゅうにゅう ぎゅうにく きんしたまご とうふ わかめ	にんにく しょうが ねぎ きりほしだいこん もやし にんじん ほうれんそう たまねぎ はくさい りんご	ごはん あぶら さとう ごまあぶら	575	24.4	26.8
11	水	ごはん		きびなごのさくさくあげ あわせあえ ぶたにくとじゃがいものうまに	ぎゅうにゅう きびなごのさくさくあげ ぶたにく	キャベツ きゅうり たくあん たまねぎ にんじん たけのこ いんげん	ごはん あぶら じゃがいも さとう	654	26.1	26.7
12	木	ごはん		あげだしどうふのごまだれかけ こんぶあえ つみれじる	ぎゅうにゅう あげだしどうふ こんぶ つみれ	こまつな もやし だいこん にんじん はくさい ねぎ	ごはん あぶら さとう ごま でんぶん	559	20.0	30.4
13	金	コッペパン		てりやきチキン コールスローサラダ ミネストローネ ポケットチーズ あまなつみかん	ぎゅうにゅう てりやきチキン いんげんまめ ウィンナー チーズ	キャベツ きゅうり とうもろこし セロリー たまねぎ にんじん トマト あまなつみかん	コッペパン フレンチドレッシング じゃがいも さとう	575	24.8	34.4
16	月	ごはん		えびととうふのうまに やきぎょうぎ ひじきのごまあえ	ぎゅうにゅう えび とうふ ぎょうぎ ひじき	しょうが にんにく ねぎ ほししいたけ にんじん たけのこ みずな	ごはん あぶら さとう でんぶん ごまあぶら ごま	573	20.7	27.3
17	火	ごはん		かやくうどん えごまいりたまごやき おひたし しそかつおぶりかけ	ぎゅうにゅう ぶたにく うすあげ かまぼこ えごまいりたまごやき	にんじん ねぎ チンゲンサイ はくさい	ごはん さとう うどん しそかつおぶりかけ	635	26.5	23.8
18	水	ごはん		さばのぎんがみやき だいこんのちゅうかきんぴら すましじる かわちぼんかん	ぎゅうにゅう さばのぎんがみやき ベーコン とうふ	にんじん だいこん きくらげ こまつな えのきたけ ねぎ かわちぼんかん	ごはん あぶら	575	26.7	29.3
19	木	ごはん		さかなのごめこあげ ゆかりあえ ちくぜんだき れいとうパイン	ぎゅうにゅう ふくらぎ とりにく	しょうが はくさい きゅうり ゆかり にんじん ほししいたけ たけのこ いんげん パインアップル	ごはん あぶら ごめこ こんにやく じゃがいも さとう	689	31.6	31.7
20	金	こくとうコッペパン		とりにくのマーマレードソース かけ イタリアンサラダ ビーンズポタージュ	ぎゅうにゅう とりにく いんげんまめ なまクリーム	キャベツ ブロッコリー たまねぎ	こくとうコッペパン あぶら でんぶん マーマレード イタリアンドレッシング じゃがいも ホワイトルウ	595	25.6	36.5
23	月	<b>振替休業日</b>								
24	火	ごはん		さわらのさいきょうやき チンゲンサイソテー あつあげのちゅうかに りんご	ぎゅうにゅう さわらのさいきょうやき とりにく あつあげ	キャベツ チンゲンサイ とうもろこし しょうが にんにく にんじん だいこん グリーンピース りんご	ごはん あぶら こんにやく さとう ごまあぶら	669	32.7	30.1
25	水	むぎごはん		たべきりんハヤシ オムレツ フルーツポンチ あじつけこざかな	ぎゅうにゅう ベーコン オムレツ あじつけこざかな	たまねぎ にんじん しめじ りんご トマト みかん パインアップル バナナ	ごはん むぎ あぶら じゃがいも ハヤシルウ さとう	722	22.9	27.8
26	木	ごはん		いわしのしょうがあじ くきわかめサラダ しらたまじる ヨーグルト	ぎゅうにゅう いわしのしょうがあじ くきわかめ ヨーグルト	きゅうり もやし グリーンアスパラガス にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ	ごはん さとう ごまあぶら しらたまだんご	587	23.5	20.2
27	金	食パン		コロッケ はなやさいサラダ ひよこまめのスープ いちごジャム	ぎゅうにゅう ベーコン ひよこまめ	ブロッコリー カリフラワー たまねぎ にんじん はくさい	食パン あぶら コロッケ オリーブオイル さとう いちごジャム	538	19.3	29.9
30	月	ごはん		ちくわのなんぶあげ あますあえ すきやき	ぎゅうにゅう ちくわ ぎゅうにく やきどうふ	もやし きゅうり はくさい ねぎ えのきたけ	ごはん あぶら こむぎこ ごま さとう こんにやく ふ	618	26.8	28.7
31	火	ごはん		あっさりチキン そえやさい たまごともずくのスープ バナナ	ぎゅうにゅう とりにく もずく たまご	たけのこ ねぎ キャベツ ブロッコリー にんじん たまねぎ バナナ	ごはん さとう でんぶん	543	25.2	21.9