

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1日 kcal	たんぱく質 g	脂肪 %	
3	月	ごはん		はんぺんフライ はりはりあえ にくじゃが あじつけごきかな	ぎゅうにゅう はんぺんフライ ぶたにく あじつけごきかな	きりぼしだいごん こまつな たまねぎ にんじん いんげん	ごはん あぶら さとう こんにやく じゃがいも	650	25.4	30.3	
4	火	ごはん		やきぎょうざ ナムル えびととうふのうまに	ぎゅうにゅう ぎょうざ えび とうふ	もやし になしょうが にんにく ねぎ ほししいたけ にんじん たけのこ	ごはん さとう ごまあぶら ごま あぶら でんぶん	570	20.8	27.2	
5	水	むぎごはん		たベキリンハヤシ だいちとひじきのサラダ フルーツゼリーミックス	ぎゅうにゅう ベーコン ひじき だいち	たまねぎ にんじん しめじ りんご トマト きゅうり みかん バインアップル バナナ	ごはん むぎ あぶら じゃがいも ハヤシルウ さとう コーンクリームドレッシング グゼリー	721	19.1	27.5	
6	木	ごはん		さばのしおやき マコモタケのいためもの きのこじる	ぎゅうにゅう さばのしおやき ぶたにく うすあげ	しょうが たまねぎ マコモタケ いんげん だいごん にんじん ほししいたけ ましたけ なめこ ねぎ	ごはん あぶら こんにやく さとう	627	29.1	39.0	
7	金	食パン		とりにくとレバーのマーマレードソースからめ ゆでブロッコリー コーンとたまごのスープ	ぎゅうにゅう ぶたレバー とりにく たまご	しょうが ブロッコリー たまねぎ にんじん とうもろこし	食パン あぶら でんぶん マーマレード	554	26.8	32.7	
11	火	ごはん		ごきかないりフライビーンズ かいそうサラダ ポトフ	ぎゅうにゅう だいち にほし かいそうミックス ぶたにく	グリーンアスパラガス きゅうり セロリー たまねぎ にんじん かぶ	ごはん あぶら でんぶん さとう ごまあぶら じゃがいも	571	24.1	25.2	
12	水	ごはん		あつやきたまご もやしのおひたし すきやき バナナ	ぎゅうにゅう あつやきたまご ぎゅうにく やきどうふ	もやし チンゲンサイ にんじん はくさい ねぎ えのきたけ バナナ	ごはん あぶら こんにやく さとう ふ	644	29.8	28.4	
13	木	ごはん		ミートボール チーズおさつ はるさめスープ りんご しそかつおふりかけ	ぎゅうにゅう ミートボール チーズ	にんじん たけのこ もやし こまつな りんご	ごはん さつまいも はるさめ しそかつおふりかけ	561	18.1	21.8	
14	金	ごはん		ふくらぎのごまだれがけ あわせあえ ごもくみそしる	ぎゅうにゅう ふくらぎ あつあげ	しょうが キャベツ きゅうり たくあん にんじん はくさい しめじ ねぎ	ごはん あぶら でんぶん さとう ごま	660	27.9	34.5	
17	月	ふりかえきゅうぎょうび									
18	火	ごはん		ししゃものからあげ いそあえ さつまじる	ぎゅうにゅう ししゃものり ぶたにく もめんどうふ	こまつな もやし だいごん にんじん ごぼう ねぎ しょうが	ごはん あぶら でんぶん さつまいも	577	22.2	28.2	
19	水	ごはん		あっさりチキン ゆかりあえ あつあげのにしきとじ	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ たまご	たけのこ ねぎ はくさい きゅうり ゆかり たまねぎ にんじん グリンピース	ごはん さとう こんにやく	615	33.0	30.9	
20	木	ごはん		いわしのしょうがあじ かぶのいろどり とりにくとさといものごまに	ぎゅうにゅう いわしのしょうがあじ とりにく	かぶ かぶのは だいごん にんじん しめじ	ごはん こんにやく さといも さとう でんぶん ごま	545	24.8	22.5	
21	金	食パン		さかなのえごまあげ そえやさい まめとベーコンのトマトに チョコレートクリーム	ぎゅうにゅう ホキ ベーコン しらはなまめ	えごまのは キャベツ ブロッコリー セロリー たまねぎ にんじん トマト	食パン あぶら こむぎこ じゃがいも チョコレートクリーム	654	29.2	33.7	
24	月	ごはん		ちぐさやき かぼちゃのいとこに はくさいなべ みかん	ぎゅうにゅう ちぐさやき あずき ぶたにく やきどうふ	かぼちゃ にんじん しいたけ はくさい ねぎ えのきたけ みかん	ごはん さとう こんにやく	630	26.5	25.9	
25	火	くりおこわ		あかうおのてりやき こうみあえ ちくぜんだき	ぎゅうにゅう あかうおのてりやき とりにく	にら もやし ねぎ しょうが にんじん ごぼう ほししいたけ たけのこ いんげん	くりおこわ さとう ごまあぶら ごま あぶら こんにやく じゃがいも	609	30.8	20.7	
26	水	ごはん		やさいのにくまき きりぼしだいごんのペペロン チーノ たまごともずくのスープ バナナ	ぎゅうにゅう やさいのにくまき ベーコン とうふ もずく たまご	にんにく きりぼしだいごん ピーマン ブロッコリー たまねぎ チンゲンサイ バナナ	ごはん オリーブオイル でんぶん	579	24.8	26.4	
27	木	ごはん		あげぎかなのレモンあじ よごし こんさいじる	ぎゅうにゅう ホキ うすあげ	レモン はくさい きゅうり だいごん にんじん ほししいたけ れんこん ねぎ	ごはん あぶら でんぶん さとう ごま さといも	574	24.6	27.1	
28	金	コッペパン (減)		あらびきウインナー こんにやくサラダ いかやきそば ヨーグルト	ぎゅうにゅう ウインナー わかめ いか ヨーグルト	グリーンアスパラガス にんじん キャベツ もやし	コッペパン こんにやく あぶら ちゅうかめん	597	26.5	33.6	
31	月	ごはん		わふうにごみハンバーグ きざみあえ とうふのみそしる りんご	ぎゅうにゅう ハンバーグ とうふ	かぶ きゅうり にんじん たまねぎ ねぎ りんご	ごはん さとう ごま	586	23.2	26.9	