

日	ようび	こ ん だ て	あか 体をつくる素になるもの	き エネルギーの素になるもの	みどり 体の調子を整えるもの	エネルギー kcal
1	月	ごはん 牛乳 酢豚 豆腐ともずくのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく もすく とうふ あぶらあげ	ごはん かたくりこ こめこ あぶら さとう	たまねぎ にんじん ピーマン たけのこ ほししいたけ もやし チングンサイ	小557 中720
2	火	ごはん 牛乳 しいらの梅みそ焼き 小松菜のごま和え 筑前煮	ぎゅうにゅう しいら みそ ちくわ とりにく あつあげ	ごはん さとう ごま あぶら	うめ こまつな もやし ごぼう れんこん にんじん たけのこ こんにゃく ほししいたけ さやいんげん	小552 中707
3	水	ガバオライス 牛乳 ポーミトン	ぶたレバー ぶたにく とりにく ぎゅうにゅう ベーコン たまご	ごはん ごまあぶら さとう かたくりこ	にんにく しょうが たまねぎ ピーマン あかパプリカ にんじん コーン パセリ	小554 中714
4	木	ごはん 牛乳 いかのフリッター ジャーマンポテト コンソメスープ	ぎゅうにゅう いかフリッター ベーコン とりにく	ごはん あぶら じゃがいも バター	たまねぎ パセリ キャベツ にんじん もやし エリンギ ブロッコリー	小561 中722
5	金	小型バターパン 牛乳 なすのミートスパゲティ ごぼうサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ	こがたバターパン スパゲティ あぶら さとう	なす たまねぎ ピーマン エリンギ トマト ごぼう にんじん きゅうり	小564 中753
8	月	ごはん 牛乳 鶏ちゃん 具だくさん汁	ぎゅうにゅう とりにく みそ とうふ あぶらあげ	ごはん あぶら さとう じゃがいも	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ にんじん もやし だいこん ごぼう だいすこんにゃく ねぎ	小557 中719
9	火	ごはん 牛乳 にしんのピリ辛煮 マカロニサラダ 僧兵汁	ぎゅうにゅう にしん かつおぶし ぶたにく みそ	ごはん さとう ごまあぶら かたくりこ マカロニ ドレッシング	しょうが にんにく にんじん きゅうり ごぼう れんこん だいこん ねぎ	小599 中750
10	水	ひじきそぼろ丼 牛乳 根菜チップス	とりにく ひじき こうやどうふ ぎゅうにゅう	ごはん あぶら さとう ごま さつまいも	たまねぎ にんじん こんにゃく さやいんげん れんこん	小588 中757
11	木	ごはん 牛乳 さばのカレー焼き 高野豆腐の和え物 たまねぎの白みそ汁	ぎゅうにゅう さば こうやどうふ かつおぶし あぶらあげ みそ	ごはん カレールウ さとう ごま	キャベツ たまねぎ にんじん えのきたけ こんにゃく ねぎ	小569 中721
12	金	ミルクパン 牛乳 照り焼きハンバーグ コールスローサラダ かぼちゃのポターージュ	ぎゅうにゅう ハンバーグ ベーコン	ミルクパン さとう バター こめこ ドレッシング かたくりこ	しょうが キャベツ コーン かぼちゃ たまねぎ パセリ	小599 中755
15	月	ごはん 牛乳 マーボーなす ワンタンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす テンメンジャン みそ めかぶ あぶらあげ	ごはん ごまあぶら かたくりこ ワンタン	にんにく しょうが ほししいたけ たけのこ たまねぎ なす ピーマン もやし こまつな	小560 中719
16	火	ごはん 牛乳 とんてき ごまキャベツ かき玉汁	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ たまご	ごはん かたくりこ ごま	しょうが にんにく キャベツ ほししいたけ たまねぎ にんじん ねぎ	小564 中728
17	水	ごはん 牛乳 あじのしょうが煮 切干大根の昆布和え 鶏じゃが	ぎゅうにゅう あじ とりにく しおこんぶ	ごはん さとう かたくりこ ごま あぶら じゃがいも	しょうが きりぼしだいこん きゅうり たまねぎ にんじん こんにゃく えだまめ	小559 中707
18	木	さくらポークのピピンパ 牛乳 冬瓜と豆腐の中華スープ 青梅ゼリー	ぶたにく たまご ぎゅうにゅう とうふ くきわかめ みそ	ごはん あぶら さとう ごまあぶら ごま あおろめゼリー	しょうが にんにく ほうれんそう もやし にんじん とうがん たまねぎ ねぎ	小584 中741
19	金	ロールパン 牛乳 チリコンカン チーズ入りブロッコリーサラダ	ぎゅうにゅう とりにく だいす チーズ	ロールパン あぶら さとう	にんにく たまねぎ ピーマン トマト ブロッコリー にんじん コーン	小550 中701
22	月	ごはん 牛乳 厚揚げの中華煮 春雨サラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく いか あつあげ かつお	ごはん さとう ごまあぶら かたくりこ はるさめ ドレッシング	たまねぎ たけのこ にんじん さやいんげん もやし きゅうり	小553 中712
23	火	ごはん 牛乳 さわらのごまみそ焼き 千草和え ひじきの炒め煮	ぎゅうにゅう さわら みそ かまぼこ とりにく ひじき ちくわ あぶらあげ	ごはん さとう ごま ごまあぶら あぶら じゃがいも	こまつな もやし えのきたけ にんじん ほししいたけ こんにゃく さやいんげん	小554 中711
24	水	オムライス 牛乳 大豆サラダ ポトフ	たまご ぎゅうにゅう ツナ だいす ソーセージ	ごはん ドレッシング じゃがいも	キャベツ ほうれんそう たまねぎ にんじん だいこん ブロッコリー	小556 中699
25	木	ごはん 牛乳 ホキのラタトゥイユソース 根菜の豆乳クリーム煮	ぎゅうにゅう ホキ とりにく とうにゅう	ごはん かたくりこ こめこ あぶら じゃがいも	たまねぎ なす スッキーニ にんにく トマト だいこん れんこん エリンギ チングンサイ	小557 中706
26	金	小型米粉パン 牛乳 亀山みそ焼きうどん 杏仁フルーツ	ぎゅうにゅう ぶたにく ちくわ みそ	こがたこめこパン うどん さとう あんにんどうふ あぶら	キャベツ たまねぎ にんじん ピーマン にんにく ねぎ みかん もも パイナップル	小554 中741
29	月	ごはん 牛乳 わかさぎフライ 和風ポテトサラダ 具だくさんみそ汁	ぎゅうにゅう わかさぎフライ かつおぶし とうふ わかめ みそ	ごはん あぶら じゃがいも ドレッシング	きゅうり コーン たまねぎ にんじん ごぼう えのきたけ ねぎ	小557 中723
30	火	ごはん 牛乳 カレー豆腐 かみかみナムル	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ くきわかめ	ごはん カレールウ ごまあぶら	にんにく しょうが ほししいたけ たけのこ たまねぎ ねぎ もやし にんじん こまつな	小562 中721
	簡易給食	ピラフ ハンバーグ マカロニサラダ ※家庭よりお茶の持参をお願いします。	ハンバーグ だいす	ごはん マカロニ ドレッシング	コーン	小465 中625