

日	ようひ	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 ぎゅうにゅう すぶた とうふともすくのスープ	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 チンゲンサイ	451
2	火	ごはん ぎゅうにゅう しいらのうめそやき こまつなごまあえ ちくぜんに	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	443
3	水	ガバオライス ぎゅうにゅう 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	449
4	木	ごはん ぎゅうにゅう 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	452
5	金	パン ぎゅうにゅう 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	パン スパゲッティ 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	484
8	月	ごはん ぎゅうにゅう けいちゃん ぐだくさんじる	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	452
9	火	ごはん ぎゅうにゅう にしんのピリからに マカロニサラダ そうへいじる	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	499
10	水	ひじきそぼろどん ぎゅうにゅう こんさいチップス	とりにく ひじき こうやどとうふ 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	474
11	木	ごはん ぎゅうにゅう さばのカレーやき こうやどとうふのあえもの たまねぎのしろみそしる	ぎゅうにゅう さば こうやどとうふ 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	435
12	金	パン ぎゅうにゅう てりやきハンバーグ コールスローサラダ かぼちゃのポタージュ	ぎゅうにゅう ハンバーグ ベーコン	パン さとう かたくりこ バター こめこ ドレッシング	しょうが キャベツ コーン かぼちゃ たまねぎ パセリ	453
15	月	ごはん ぎゅうにゅう 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	452
16	火	ごはん ぎゅうにゅう とんてき ごまキャベツ かきたまじる	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	458
17	水	ごはん ぎゅうにゅう あじのしょうがに きりぼしだいこんのこんぶあえ とりじゃが	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	452
18	木	さくらポークのピピンパ ぎゅうにゅう とうがんととうふのちゅうかスープ あおうめゼリー	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 あおうめゼリー	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	481
19	金	パン ぎゅうにゅう チリコンカン チーズい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	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	422
22	月	ごはん ぎゅうにゅう あつあげのちゅうかに はるさめサラダ	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	448
23	火	ごはん ぎゅうにゅう さわらのごまみそやき ちくさあえ ひじきのいために	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	446
24	水	オムライス ぎゅうにゅう だいすサラダ 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	462
25	木	ごはん ぎゅうにゅう ホキのラタトゥイユソース こんさいのとうにゅうクリームに	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 チンゲンサイ	445
26	金	パン ぎゅうにゅう かめやまみそやきうどん あんになフルーツ	ぎゅうにゅう ぶたにく ちくわ みそ	パン うどん あぶら さとう あんにんどうふ	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	484
29	月	ごはん ぎゅうにゅう わかさぎフライ わふうポテトサラダ ぐだくさんみそしる	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	456
30	火	ごはん ぎゅうにゅう カレーどうふ 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	454
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	351