

日	曜日	飲み物	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養価
				血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える	
2	金	MILK	キムチチャーハン 豆腐と卵のスープ くだもの(梨)	豚肉 鶏肉 わかめ 豆腐 鶏卵 牛乳	米 麦 油 白ごま ごま油	しょうが にんにく たまねぎ 干しいたけ にんじん たけのこ ねぎ キムチ にら コーン なし	エネルギー 589 kcal たんぱく質 23.2 g
5	月	MILK	シシジューシー(豚肉と昆布のごはん) イナムドッチ(沖縄風みそ汁) サーターアンダーギー	豚肉 油揚げ 刻み昆布 牛乳 豚肉 豆腐 みそ おから 鶏卵	米 麦 さとう 油 じゃがいも 小麦粉 黒ごま バター	にんじん 万能ねぎ ごぼう だいこん 干しいたけ ねぎ	エネルギー 646 kcal たんぱく質 23.5 g
6	火	MILK	スパゲッティマトソース コーンポテトグラタン アップルゼリー	鶏肉 チーズ 牛乳 ベーコン 寒天 セラチン	食パン さとう じゃがいも 小麦粉 バター 油	にんにく セロリ たまねぎ にんじん しめじ トマト ピーマン コーン りんごジュース りんご缶	エネルギー 699 kcal たんぱく質 26.2 g
7	水	MILK	ガーリックトースト カレービーンズシチュー くだもの(ブルーベリー)	チーズ 大豆 ベーコン 豚肉 牛乳	国産小麦粉食パン バター オリーブ油 油 小麦粉	にんにく しょうが セロリ たまねぎ にんじん りんご キャベツ パセリ ブルーン	エネルギー 600 kcal たんぱく質 23.4 g
8	木	MILK	こぎつねごはん 豚汁 野菜のごまあえ	鶏肉 油揚げ あおりのり 牛乳 豚肉 豆腐 みそ	米 麦 さとう さといも こんにゃく ごま	にんじん ごぼう だいこん ねぎ キャベツ もやし こまつな	エネルギー 623 kcal たんぱく質 24.6 g
9	金	MILK	わかめごはん 小アジの唐揚げ かぼちゃの天ぷら 豆もやしの中華サラダ	たきこみわかめ 牛乳 豆アジ 鶏卵 ハム	米 麦 でん粉 小麦粉 さとう 油 ごま油 ごま	かぼちゃ 大豆もやし きゅうり にんじん コーン たまねぎ	エネルギー 580 kcal たんぱく質 21.3 g
12	月	MILK	さつまいもごはん 魚の塩焼き 野菜の磯香あえ だいこんとわかめのみそ汁	さば 牛乳 刻み海苔 油揚げ わかめ みそ	米 もち米 さつまいも さとう ごま	こまつな もやし にんじん だいこん	エネルギー 650 kcal たんぱく質 25.3 g
13	火	MILK	ごはん 鶏肉と秋野菜の揚げ煮 くだもの(柿)	鶏肉 牛乳	米 麦 でん粉 小麦粉 さとう 油 さつまいも	れんこん なす かぼちゃ しめじ ピーマン かき	エネルギー 662 kcal たんぱく質 23.1 g
14	水	MILK	きなこパタートースト ミネストローネ パンキンサラダ	きなこ 牛乳 ベーコン 豚肉 ひよこ豆 ツナ	国産小麦粉食パン バター さとう はちみつ 油 じゃがいも マカロニ	たまねぎ セロリ にんじん トマト コーン パセリ かぼちゃ きゅうり	エネルギー 650 kcal たんぱく質 23.7 g
15	木	MILK	高野豆腐のそぼろごはん のっぺい汁 根菜チップス	鶏肉 凍り豆腐 牛乳 豆腐 油揚げ	米 麦 さとう 油 さといも こんにゃく でん粉 さつまいも	しょうが ねぎ にんじん 干しいたけ たけのこ いんげん だいこん こまつな ごぼう れんこん	エネルギー 635 kcal たんぱく質 22.7 g
16	金	MILK	和風あんかけ焼きそば 野菜のピリ辛中華味 月見団子	豚肉 いか 牛乳 豆腐 きなこ	油 蒸し中華めん ごま さといも でん粉 ごま油 さとう 白玉粉	にんにく しょうが 干しいたけ にんじん たまねぎ しめじ ねぎ チンゲン菜 だいこん きゅうり	エネルギー 644 kcal たんぱく質 24.2 g
20	火	MILK	照り焼きチキンバーガー ジャーマンポテト 豆腐と青菜のスープ キャロットゼリー	鶏肉 牛乳 ワインナー 豆腐 かんでん	国産小麦粉パン さとう でん粉 ごま 油 じゃがいも ごま油	しょうが キャベツ たまねぎ ねぎ チンゲン菜 コーン にんじん みかんジュース	エネルギー 661 kcal たんぱく質 28.4 g
21	水	MILK	さんまの蒲焼き丼 冬瓜のすまし汁 野菜のゆかりあえ	さんま 牛乳 豆腐	米 麦 ごま でん粉 小麦粉 油 さとう	しょうが 干しいたけ にんじん とうがん 万能ねぎ こまつな キャベツ きゅうり ゆかり	エネルギー 669 kcal たんぱく質 25.1 g
23	金	MILK	五穀ごはん しゃきしゃきハンバーグ 青菜とコーンのソテー くだもの(巨峰)	あずき 大豆 牛乳 豚肉 鶏肉 鶏卵 ベーコン	米 押し麦 きび ごま 油 でん粉 小麦粉 さとう バター	たまねぎ れんこん にんじん しそ葉 しょうが えのきたけ こまつな コーン 巨峰	エネルギー 672 kcal たんぱく質 26.2 g
26	月	MILK	マーボナス丼 きのこのみそ汁 くだもの(りんご)	鶏肉 豚肉 生揚げ 牛乳 みそ 豆腐	米 麦 油 さとう ごま油 でん粉	にんにく しょうが たまねぎ にんじん たけのこ なす ねぎ ピーマン 干しいたけ だいこん なめこ えのきたけ りんご	エネルギー 659 kcal たんぱく質 24.5 g
27	火	MILK	ツナカレーピザトースト さつまいものシチュー くだもの(みかん)	ツナ チーズ 牛乳 鶏肉	国産小麦粉食パン 油 さつまいも バター 小麦粉	にんにく たまねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム コーン しめじ ブロッコリー みかん	エネルギー 637 kcal たんぱく質 25.5 g
28	水	MILK	ソース焼きそば 白菜とちくわの中華あえ スイートポテト	豚肉 あおりのり 牛乳 ちくわ 生クリーム 鶏卵	蒸し中華めん 油 ごま油 さとう さつまいも バター	たまねぎ にんじん キャベツ ちゆし エリンギ にら はくさい こまつな コーン	エネルギー 644 kcal たんぱく質 21.9 g
29	木	MILK	ごはん 五目豆 魚のみそマヨネーズ焼き 糸寒天と野菜のあえもの	さけ みそ こんぶ 大豆 牛乳	米 麦 マヨネーズ さとう こんにゃく ごま油	ごぼう にんじん 干しいたけ いんげん もやし こまつな きゅうり	エネルギー 581 kcal たんぱく質 26.8 g
30	金	MILK	五目ごはん じゃがいものみそ汁 こまつなサラダ	鶏肉 ひしき 油揚げ わかめ みそ 牛乳 ベーコン	米 もち米 糸こんにゃく じゃがいも さとう 油	ごぼう にんじん 干しいたけ たまねぎ 万能ねぎ もやし こまつな コーン	エネルギー 592 kcal たんぱく質 23.7 g