

日	曜日	こんだて	おもなざいりょう			えいようか			
			血や肉をつくるもの 赤の食品	力や熱となるもの 黄の食品	体の調子をよくするもの 緑の食品	エネルギー kcal	たんぱく質	カルシウム	
1	木	食パン、牛乳、ポークビーンズ、フレンチサラダ、スライスチーズ、巨峰	牛乳、だいた、ぶた肉、プロセスチーズ	食パン、砂糖、油、じゃがいも、でん粉	たまねぎ、にんじん、パセリ、キャベツ、ブロッコリー、ぶどう	739	30.5	450	
2	金	きのごはん、牛乳、さんまの塩焼き、大根と桜海老のスープ、月見だんご	牛乳、かつお節、油揚げ、とり肉、さんま、さくらえび、わかめ	こめ、強化米、おおむぎ、砂糖、だんご、でん粉	ぶなしめじ、えのきたけ、しいたけ、にんじん、グリーンピース、だいこん	745	28.6	295	
5	月	ごはん、牛乳、豚肉と凍り豆腐のケチャップ煮、磯びたし、じゃがいもみそ汁	牛乳、ぶた肉、凍り豆腐、わかめ、のり	こめ、強化米、でん粉、油、砂糖、ごま、じゃがいも	しょうが、はくさい、にんじん、もやし、たまねぎ、ねぎ	678	25.9	340	
6	火	パスタ麺、牛乳、ミートソース、チーズサラダ、りんご	牛乳、ぶた肉、くるまえび、チーズ	パスタ麺、油、バター、小麦粉、砂糖	にんにく、たまねぎ、にんじん、グリーンピース、キャベツ、きゅうり、りんご	699	24.7	353	
7	水	ごはん、牛乳、カレー五目豆、かんてんごま酢和え、かきたま汁	牛乳、だいた、とり肉、かつお節、卵、寒天	こめ、強化米、こんにゃく、じゃがいも、油、砂糖、ごま、でん粉	ごぼう、にんじん、れんこん、キャベツ、きゅうり、たまねぎ、ほうれんそう、ねぎ	647	25.8	335	
8	木	きなこあげばん、牛乳、ワンタンスープ、ツナサラダ、梨	きな粉、牛乳、ぶた肉、ツナ、わかめ	コッペパン、砂糖、油、ワントンの皮	しいたけ、にんじん、はくさい、ねぎ、ほうれんそう、レモン、キャベツ、なし	710	25	324	
9	金	ごはん、牛乳、さわらの変り焼き、切り干し大根煮、若芽のみそ汁	牛乳、さわら、ぶた肉、油揚げ、かつお節、豆腐、わかめ	こめ、強化米、油、しらたき、砂糖	しょうが、切干しだいこん、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、ほうれんそう	667	30	378	
13	火	ソフト麺、牛乳、かやくうどん汁、大学芋、酢の物	牛乳、とり肉、油揚げ、なると、わかめ	ソフト麺、さつまいも、油、ごま、砂糖、でん粉	しいたけ、にんじん、はくさい、ねぎ、ほうれんそう、きゅうり、キャベツ	623	20.8	339	
14	水	ごはん、牛乳、厚揚げみそいため、パンサンスウ、かぼちゃのみそ汁	牛乳、生揚げ、ぶた肉、卵、油揚げ	こめ、強化米、砂糖、はるさめ、油	たまねぎ、にんじん、ピーマン、しいたけ、キャベツ、きゅうり、かぼちゃ、えのきたけ、ごまつな	671	24.8	405	
15	木	ミニコッペパン、牛乳、マカロニグラタン、わかめサラダ、イタリアンスープ	牛乳、えび、とり肉、チーズ、ベーコン、卵、わかめ	コッペパン、砂糖、マカロニ、油、バター、小麦粉、パン粉	にんじん、たまねぎ、きゅうり、わかめ、キャベツ、コーン	668	27.4	397	
16	金	チキンライス、牛乳、ゴボウサラダ、コーンスープ、梨	牛乳、とり肉、ツナ、ベーコン、卵	こめ、強化米、おおむぎ、バター、砂糖、でん粉	にんにくにんじん、たまねぎ、グリーンピース、ごぼう、レモン、コーン、ほうれんそう、なし	657	21.9	282	
19	月	ごはん、牛乳、鯖のカレー焼、からしあえ、大根とつくねの煮物	牛乳、さば、とり肉、卵、かつお節、こんぶ	こめ、強化米、砂糖、じゃがいも	しょうが、もやし、チンゲンサイ、キャベツ、だいこん、にんじん	688	33.9	312	
20	火	ソフト麺、牛乳、肉うどん汁、大豆としいりこの揚げにおひたし	牛乳、ぶた肉、だいた、のり	小麦粉、砂糖、でん粉、油、ごま	はくさい、にんじん、ほうれんそう、ねぎ、もやし	667	29.9	425	
21	水	ごはん、牛乳、魚の黄金焼き、五目きんぴら、大根の味噌汁	牛乳、さけ、ぶた肉、油揚げ	こめ、強化米、油、こんにゃく、砂糖、ごま	たまねぎ、ごぼう、れんこん、にんじん、だいこん、えのきたけ、チンゲンサイ	664	28.6	310	
22	木	食パン、牛乳、カボチャシチュー、ブロッコリーサラダ、りんご	牛乳、ベーコン、ぶた肉、クリーム	食パン、砂糖、油、じゃがいも、バター、小麦粉	たまねぎ、にんじん、かぼちゃ、コーン、キャベツ、ブロッコリー、りんご	717	25.2	397	
23	金	麦ご飯、牛乳、三色そばろ、いそかサラダ、豆腐の澄まし汁	牛乳、とりひき肉、卵、豆腐、わかめ、のり	こめ、強化米、おおむぎ、砂糖、油、はるさめ	しょうが、ほうれんそう、はくさい、にんじん、えのきたけ、ねぎ	642	25.9	324	
26	月	ごはん、牛乳、かじきのレモン揚げ、だいこんさらだ、わかめのスープ	牛乳、めかじき、ツナ、わかめ	こめ、強化米、でん粉、油、砂糖、アーモンド、ごま	しょうが、レモン、だいこん、にんじん、きゅうり、しいたけ、ねぎ、えのきたけ、ほうれんそう	700	27.3	280	
27	火	ソフト麺、牛乳、マーボーソース、シュウマイ、ナムル	牛乳、ぶたひき肉、豆腐	ソフト麺、油、砂糖、でん粉、ごま	にんにくにんじん、たまねぎ、たけのこ、ねぎ、ほうれんそう、もやし、はくさい	701	29.1	355	
28	水	ごはん、牛乳、うずら卵の煮物、うずら豆あまに、麩のみそ汁	牛乳、とり肉、かつお節、凍り豆腐、うずら卵、いんげん、まめ、わかめ、こんぶ	こめ、強化米、砂糖、こんにゃく、じゃがいも、ふ	にんじん、たまねぎ、えのきたけ、ほうれんそう	696	28	356	
29	木	なん、牛乳、キーマカレー、海藻サラダ、クレープ	牛乳、ぶた肉、だいた、チーズ、海藻サラダ	ナン、油、バター、小麦粉、クレープ	にんにく、たまねぎ、にんじん、トマト、きゅうり、キャベツ	655	29.2	346	
30	金	ひじきごはん、牛乳、ポテトサラダ、むらくも汁、りんご	牛乳、とり肉、油揚げ、豆腐、節、ひじき	こめ、強化米、おおむぎ、油、砂糖、じゃがいも、でん粉	にんじん、グリーンピース、キャベツ、きゅうり、たまねぎ、ねぎ、ほうれんそう、りんご	710	23.8	376	
						月平均	683	27	351
						基準値	660	20	350

