























| 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人分 kcal | たんぱく 質 g | 脂肪 % |
|----|----|-----------|---|---|------------------------------------|---|---|-------------|-------------|---------|
| 1 | 火 | 麦入りごはん |  | いわしのチーズ焼き ナムル キャベツのスープ | ぎゅうにゅう いわしのうめに チーズ パーコン | たまねぎ もやし ほうれんそう だいこん にんじん キャベツ パセリ | こめ おおむぎ あぶら ノンエッグマヨネーズ さとう ごま ごまあぶら | 695 | 26.2 | 28.9 |
| 2 | 水 | もずくどんぶり |  | ごま酢あえ 長ねぎのスープ スイートポテト | ささみフレック もずく ぎゅうにゅう ちくわ 糸かまぼこ | たまねぎ にんじん ピーマン はねぎ しょうが ほししいたけ にんにく キャベツ もやし しろねぎ | こめ おおむぎ さとう ごまあぶら でんぶん ごま スイートポテト | 673 | 23.5 | 16.6 |
| 3 | 木 | 麦入りごはん |  | 鶏肉の香味焼き ツナサラダ じゃがいものみそ汁 | ぎゅうにゅう とりくに ツナ みそ | しろねぎ キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ はねぎ | こめ おおむぎ あぶら ごまあぶら さとう ノンエッグマヨネーズ オリーブゆ じゃがいも | 687 | 31.4 | 24.4 |
| 4 | 金 | ごはん |  | さばのみそ煮 小松菜のあえもの えのきだけのすまし汁 | ぎゅうにゅう さば あかみそ しろみそ 糸かまぼこ | しょうが しろねぎ こまつな キャベツ にんじん ゆず えのきだけ はねぎ | こめ あぶら さとう | 698 | 30.3 | 27.3 |
| 7 | 月 | ごはん |  | ポークソテーアップルソースかけ ひじきとツナのサラダ ABCスープ | ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ ひじき パーコン | りんご しょうが にんにく キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ | こめ あぶら さとう ノンエッグマヨネーズ ABCマカロニ | 761 | 29.3 | 32.2 |
| 8 | 火 | 麦入りごはん |  | ミンチカツ キャベツの甘酢あえ きのこのクリームスープ | ぎゅうにゅう ミンチカツ とりにく | にんじん キャベツ きゅうり レモン たまねぎ しめじ マッシュルーム | こめ おおむぎ あぶら オリーブゆ さとう | 777 | 23.9 | 32.2 |
| 9 | 水 | 鶏ごぼろ丼 |  | 豆腐サラダ さつまいものみそ汁 | とりひきにく ぎゅうにゅう ハム とうふ みそ | ごぼう たまねぎ にんじん ほししいたけ しょうが グリーンピース キャベツ きゅうり レモン だいこん はねぎ | こめ おおむぎ さとう あぶら オリーブゆ さつまいも | 726 | 29.1 | 23.3 |
| 10 | 木 | 麦入りごはん |  | 鮭のパン粉焼き ほうれん草のソテー 麩のみそ汁 ブルーベリーゼリー | ぎゅうにゅう さけ ソーセージ みそ | パセリ ほうれんそう たまねぎ にんじん コーン はねぎ | こめ おおむぎ あぶら ノンエッグマヨネーズ さとう パンこ オリーブゆ ぶ ゼリー | 773 | 34.4 | 24.3 |
| 11 | 金 | カレーライス |  | コールスローサラダ 柿 | ぶたにく チーズ ジョア | たまねぎ にんじん セロリ マッシュルーム キャベツ きゅうり コーン かき | こめ おおむぎ さとう じゃがいも あぶら ノンエッグマヨネーズ | 738 | 21.0 | 17.9 |
| 15 | 火 | 麦入りごはん |  | 鶏肉ときのこのトマト煮 まめめサラダ 玉ねぎのスープ | ぎゅうにゅう とりにく だいず パーコン | たまねぎ にんじん しめじ にんにく トマト キャベツ きゅうり えだまめ パセリ | こめ おおむぎ あぶら じゃがいも さとう ノンエッグマヨネーズ | 697 | 26.3 | 22.5 |
| 16 | 水 | ごはん |  | あじの塩焼き ごぼろサラダ 白菜のみそ汁 | ぎゅうにゅう あじ ツナ あつあげ みそ | ごぼう きゅうり にんじん はくさい はねぎ | こめ あぶら ごまドレッシング さとう | 676 | 32.9 | 23.7 |
| 17 | 木 | 麦入りごはん |  | ホイコーロー 中華卵スープ りんごヨーグルト | ぎゅうにゅう ぶたにく あかみそ パーコン たまご ヨーグルト | キャベツ たまねぎ にんじん ピーマン にんにく ほうれんそう | こめ おおむぎ あぶら さとう ごまあぶら でんぶん | 756 | 29.4 | 26.9 |
| 18 | 金 | 豆腐飯 |  | 焼きつくね きゅうりの酢の物 大根のみそ汁 | とうふ あぶらあげ ぎゅうにゅう つくね わかめ みそ | にんじん しょうが きゅうり キャベツ レモン だいこん しめじ はねぎ | こめ おおむぎ さとう でんぶん | 647 | 22.0 | 25.0 |
| 21 | 月 | 麦入りごはん |  | 豚キムチ ピーフンサラダ チンゲンサイのスープ | ぎゅうにゅう ぶたにく チキンハム 糸かまぼこ | たまねぎ キムチ もやし なら にんじん きゅうり チンゲンサイ | こめ おおむぎ あぶら さとう ピーフン ノンエッグマヨネーズ | 698 | 25.9 | 23.5 |
| 22 | 火 | ごはん |  | 大根と豚肉のみそ煮 野菜のからしあえ 豆腐のすまし汁 | ぎゅうにゅう ぶたにく みそ チキンハム とうふ | しょうが だいこん にんじん はねぎ キャベツ | こめ あぶら こんにやく さとう | 663 | 24.7 | 23.6 |
| 23 | 水 | 麦入りごはん |  | ふりかけ (おかか) チャブチェ わかめスープ | ぎゅうにゅう ふりかけ ぶたにく あかみそ わかめ かまぼこ | しょうが にんじん ピーマン あかパブリカ たまねぎ ほししいたけ | こめ おおむぎ あぶら はるさめ ごまあぶら さとう | 681 | 23.1 | 23.9 |
| 24 | 木 | 麦入りごはん |  | 白身魚フライ きゅうりの中華あえ ちくわのみそ汁 | ぎゅうにゅう ホキ ささみフレック ちくわ みそ | きゅうり キャベツ にんじん えのきだけ はねぎ | こめ おおむぎ あぶら ごまあぶら さとう | 719 | 25.2 | 26.9 |
| 25 | 金 | 麦入りごはん |  | オムレツのトマトソースかけ スパゲティサラダ コーンスープ | ぎゅうにゅう オムレツ ツナ | たまねぎ にんにく トマト きゅうり にんじん コーン パセリ | こめ おおむぎ あぶら さとう スパゲティ ノンエッグマヨネーズ オリーブゆ じゃがいも | 764 | 24.9 | 25.3 |
| 28 | 月 | 麦入りごはん |  | 鶏肉のから揚げ ブロッコリーのサラダ けんちん汁 | ぎゅうにゅう とりにく とうふ | にんにく ブロッコリー キャベツ きパブリカ だいこん ごぼう にんじん はねぎ | こめ おおむぎ あぶら さとう でんぶん オリーブゆ ごまあぶら | 736 | 31.2 | 21.8 |
| 29 | 火 | 麦入りごはん |  | キャベツの肉みそ炒め さつまいものサラダ かまぼこのすまし汁 | ぎゅうにゅう ぎゅうひきにく あかみそ ハム かまぼこ | キャベツ たまねぎ にんじん しょうが にんにく きゅうり えのきだけ はねぎ | こめ おおむぎ あぶら さとう さつまいも ノンエッグマヨネーズ | 737 | 24.8 | 25.3 |
| 30 | 水 | 鮭とわかめのごはん |  | 五目煮豆 さつまい | さけ ぎゅうにゅう とりにく だいず びつてん みそ | れんこん にんじん さやいんげん はねぎ | こめ おおむぎ あぶら こんにやく さとう さつまいも | 696 | 32.0 | 20.2 |
| 31 | 木 | パン |  | ブルーベリージャム ハムステーキ コーンサラダ かぼちゃシチュー | ジョア ハム とりにく ぎゅうにゅう | コーン キャベツ きゅうり にんじん かぼちゃ たまねぎ グリーンピース | パン ブルーベリージャム オリーブゆ さとう | 724 | 26.2 | 24.9 |