

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	木	麦入りごはん		タンドリーチキン にんじんしりしり ニラ玉スープ	ぎゅうにゅう とりくに ヨーグルト ツナ たまご	しょうが にんにく にんじん コーン たらこ たまねぎ	こめ おおむぎ あぶら さとう ごまあぶら でんぷん	736	31.1	30.3
2	金	チキンライス		かぶと型ハンバーグ キャベツのクリームスープ こどもの日ゼリー	とりくに ぎゅうにゅう ハンバーグ	たまねぎ にんじん グリンピース トマトピューレ キャベツ パセリ	こめ おおむぎ あぶら ゼリー	732	31.9	24.7
7	水	ピビンバ		ブロッコリーのサラダ わかめスープ	ぎゅうにく ぎゅうにゅう わかめ 糸かまぼこ	しょうが にんにく ちやし ほうれんそう にんじん ブロッコリー キャベツ きなぷりか たまねぎ	こめ おおむぎ あぶら さとう ごまあぶら オリーブゆ	706	25.7	31.1
8	木	麦入りごはん		赤魚のから揚げ いんげんのごまあえ 豚汁	ぎゅうにゅう あかうお ちくわ ぶたにく とうふ みそ	しょうが さやいんげん にんじん だいこん はねぎ	こめ おおむぎ あぶら でんぷん ごま さとう じゃがいも	740	32.8	26.6
9	金	麦入りごはん		厚揚げとキャベツの肉みそ炒め ポテトサラダ きのこのみそ汁	ぎゅうにゅう ぶたひきにく あつあげ あかみそ ソーセージ ちくわ みそ	キャベツ たまねぎ にんじん しょうが にんにく きゅうり コーン えのきたけ しめじ はねぎ	こめ おおむぎ あぶら さとう じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	767	28.5	27.8
12	月	麦入りごはん		マカロニグラタン グリーンサラダ 野菜スープ	ぎゅうにゅう とりくに チーズ ベーコン	たまねぎ にんじん パセリ ブロッコリー キャベツ きゅうり	こめ おおむぎ あぶら マカロニ バター こむぎこ さとう オリーブゆ	772	27.0	28.1
13	火	麦入りごはん		あじのパン粉焼き 枝豆のサラダ けんちん汁	ぎゅうにゅう あじ チーズ とうふ	えだまめ キャベツ きゅうり コーン だいこん ごぼう にんじん ほししいたけ はねぎ	こめ おおむぎ あぶら ノンエッグマヨネーズ パンこ オリーブゆ じゃがいも さとう ごまあぶら	739	33.9	25.8
14	水	青菜ごはん		筑前煮 厚揚げのみそ汁 ヨーグルト	ぎゅうにゅう とりくに ちくわ あつあげ みそ ヨーグルト	だいこん にんじん れんこん ごぼう たけのこ さやいんげん ごまつな たまねぎ	こめ おおむぎ ごまあぶら あぶら こんにやく さとう	714	27.7	22.1
15	木	麦入りごはん		春巻き いろどりサラダ キムチスープ	ぎゅうにゅう ちくわ ひじき ぶたにく みそ	キャベツ にんじん えだまめ れんこん あかパプリカ きなぷりか レモン キムチ たまねぎ たらこ	こめ おおむぎ あぶら さとう ごまあぶら	719	21.7	30.3
16	金	麦入りごはん		新じゃがいものそぼろ煮 ブロッコリーと鶏肉の甘酢あえ 豆腐のすまし汁	ぎゅうにゅう とりひきにく ささみフレーク とうふ	しょうが たまねぎ にんじん さやいんげん ブロッコリー キャベツ はねぎ	こめ おおむぎ あぶら じゃがいも さんおんとう さとう	714	27.8	20.3
19	月	ごはん		鮭のバジルチーズ焼き 野菜ソテー レタスのスープ	ぎゅうにゅう さけ チーズ ソーセージ ベーコン	たまねぎ バジル キャベツ にんじん コーン レタス パセリ	こめ あぶら ノンエッグマヨネーズ さとう バター	736	35.1	28.6
20	火	麦入りごはん		麻婆豆腐 ナムル 玉ねぎの中華スープ	ぎゅうにゅう ぶたひきにく とうふ あかみそ みそ とりくに	しょうが たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ しろねぎ ちやし ほうれんそう だいこん はねぎ にんにく	こめ おおむぎ あぶら さとう ごまあぶら でんぷん	704	29.4	25.6
21	水	もずくどんぶり		アスパラガスのサラダ さつま汁	ささみフレーク もずく ぎゅうにゅう ツナ とりくに とうふ みそ	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 グリーンアスパラガス キャベツ ごぼう	こめ おおむぎ あぶら さとう ごまあぶら でんぷん ノンエッグマヨネーズ じゃがいも	691	28.7	21.9
22	木	パン		りんごジャム ポークビーンズ ハムサラダ キャベツとベーコンのスープ	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく チキンハム ベーコン	たまねぎ にんじん パセリ トマトピューレ キャベツ きゅうり	パン りんごジャム じゃがいも あぶら さとう ノンエッグマヨネーズ	771	27.3	31.2
23	金	麦入りごはん		豚肉のみそ焼き キャベツとツナの煮物 若竹汁	ぎゅうにゅう ぶたにく しろみそ ツナ わかめ	ごまつな キャベツ にんじん えのきたけ たけのこ	こめ おおむぎ あぶら さとう	702	28.4	29.5
26	月	麦入りごはん		鶏肉のレモン焼き チーズサラダ ABCスープ	ぎゅうにゅう とりくに ピッコロハム チーズ だいず ベーコン	レモン ブロッコリー きゅうり にんじん たまねぎ キャベツ	こめ おおむぎ あぶら ノンエッグマヨネーズ さとう ABCマカロニ	709	34.5	26.1
27	火	麦入りごはん		さばのしょうが焼き 切干大根の煮物 小松菜のみそ汁	ぎゅうにゅう さば ひらてん あぶらあげ みそ	しょうが きりぼしだいこん にんじん さやいんげん ごまつな	こめ おおむぎ あぶら さとう さんおんとう	720	30.8	28.3
28	水	豆腐丼		にんじんと鶏肉のサラダ えのきたけのみそ汁	ぎゅうにく とうふ たまご ぎゅうにゅう ささみフレーク	にんじん たまねぎ はねぎ ブロッコリー えのきたけ	こめ おおむぎ あぶら さんおんとう オリーブゆ さとう	765	35.5	27.2
29	木	麦入りごはん		かつおのミンチカツ 小松菜ときのこの炒め物 じゃがいもとトマトのスープ	ぎゅうにゅう カツオ ハム ベーコン	ごまつな キャベツ にんじん しめじ たまねぎ セロリ トマト パセリ	こめ おおむぎ あぶら さとう じゃがいも	749	23.5	28.7
30	金	麦入りごはん		豚肉のねぎ塩炒め ごぼうサラダ 麩のみそ汁	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ みそ	ちやし キャベツ にんじん しろねぎ たらこ しょうが にんにく レモン ごぼう きゅうり だいこん みつば	こめ おおむぎ あぶら ごまあぶら ごまドレッシング さとう ぶ	701	27.7	26.2
31	土	カレーライス		コーンサラダ アセロラゼリー	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 コーン キャベツ きゅうり	こめ おおむぎ さとう じゃがいも あぶら オリーブゆ ゼリー	729	20.9	16.4