

日	曜日	献立		エネルギー	たんぱく質	体を作る (赤)	熱や力の元になる (黄)	体の調子を整える (緑)
1	火	ごはん 大豆のふりかけ	牛乳	574	26.6	牛乳、いか切り身、煎り大豆、けずり節 青のり、鶏肉、豆腐	米、油、さとう、ごま、はるさめ こんにゃく、じゃがいも、ごま油	キャベツ、にんじん、ごぼう、だいこん、ねぎ きゅうり
2	水	あげパン	牛乳	624	23.5	牛乳、ベーコン、豚肉、チーズ	ミルクパン、さとう、バター じゃがいも、わんたんの皮 あげ油	玉ねぎ、パセリ、ねぎ、にんじん、もやし こまつな
3	木	わかめごはん	牛乳	629	29.6	牛乳、さばの切り身、わかめ、鶏肉 豆腐、卵	米、油、さとう、でん粉、ごま こんにゃく、ごま油	ごぼう、れんこん、にんじん、干しいたけ さやいんげん、生しいたけ、しめじ、こまつな
4	金	田舎うどん	牛乳	600	20.6	牛乳、鶏肉、油あげ、みそ 調理用牛乳、生クリーム	うどん、油、さとう、バター さつまいも	玉ねぎ、にんじん、たけのこ、干しいたけ ねぎ、こまつな、みかん
7	月	秋の山路ごはん	牛乳	583	26.2	牛乳、鶏肉、油あげ、ししゃも、豚肉 豆腐	米、もち米、油、くり、さといも こんにゃく	しめじ、にんじん、ごぼう、だいこん、ねぎ
8	火	ツナパエリア	牛乳	565	25.3	牛乳、ツナ缶、えび、いか、鶏肉、豚肉 調理用牛乳、生クリーム、レンズ豆 ベーコン	米、油、小麦粉、バター じゃがいも、パイシート	たまねぎ、にんじん、赤ピーマン、ピーマン マッシュルーム、セロリ、パセリ、シャインマスカット
9	水	みそラーメン(ごま入り)	牛乳	594	27.0	牛乳、豚肉、えび、みそ、粉寒天 えんどう豆	ラーメン、ごま油、油、さとう でん粉、ごま	玉ねぎ、たけのこ、にんじん、干しいたけ ホールコーン、もやし、キャベツ、にら みかん缶、パン缶、黄桃缶
10	木	プルコギ丼	牛乳	579	20.6	牛乳、豚肉、わかめ	米、油、さとう、でん粉、ごま ごま油	玉ねぎ、にんじん、キャベツ、にら、きゅうり りんご
11	金	トースト	牛乳	603	21.2	牛乳、豚肉、ひよこ豆	食パン、バター、油、小麦粉 さとう、ごま油、さつまいも	セロリ、玉ねぎ、にんじん、しめじ、キャベツ さやいんげん、きゅうり
15	火	石狩ごはん	牛乳	560	22.2	牛乳、塩鮭の切り身、鶏肉、きざみのり	米、油、さとう、ごま油、ごま、 こんにゃく、じゃがいも、七味唐辛子	さやいんげん、ごぼう、にんじん、たけのこ えのきたけ、しめじ、だいこん、こまつな
16	水	ゼノワーズパン	牛乳	582	24.2	牛乳、豚肉、大豆、卵	丸パン、バター、さとう、小麦粉 アーモンド粉、油、じゃがいも	セロリ、玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム キャベツ、きゅうり、ゆず果汁
17	木	五目とりめし	牛乳	562	23.1	牛乳、鶏ひき肉、油あげ、豚肉、みそ 豆腐	米、さとう、ごま油、アーモンド粉 こんにゃく、じゃがいも、七味唐辛子	にんじん、干しいたけ、ごぼう、キャベツ、ねぎ さやいんげん、もやし、こまつな、だいこん
18	金	スパゲティ海の幸ソース	牛乳	626	27.1	牛乳、豚ひき肉、えび、いか	スパゲティ、油、小麦粉、バター さとう、じゃがいも	セロリ、玉ねぎ、にんじん、ホールトマト、梨 ピーマン、キャベツ、きゅうり、ホールコーン
21	月	シーフードライス	牛乳	565	20.4	牛乳、鶏肉、えび、いか、ベーコン 豚肉、豆腐	米、油、でん粉、ごま油、バター グラニュー糖	玉ねぎ、にんじん、ピーマン、しめじ ちんげん菜、りんご
22	火	ごはん(のりの佃煮)	牛乳	582	26.1	牛乳、鶏ひき肉、油あげ、切りのり、卵 みそ、豆腐	米、油、さとう、じゃがいも	玉ねぎ、にんじん、干しいたけ、キャベツ、ねぎ さやいんげん、もやし、こまつな、だいこん
23	水	鶏南蛮うどん	牛乳	650	23.5	牛乳、鶏肉、油あげ、卵、調理用牛乳 生クリーム	うどん、でん粉、小麦粉、さとう バター	玉ねぎ、にんじん、ねぎ、こまつな、レモン果汁 みかん
24	木	五目チャーハン	牛乳	615	26.3	牛乳、豚肉、えび、小あじ、ベーコン、卵	米、油、ごま油、でん粉、さとう はるさめ、七味唐辛子、あげ油	干しいたけ、ねぎ、にんじん、ピーマン、もやし 玉ねぎ、こまつな
25	金	ウインナードックパン	牛乳	595	24.5	牛乳、豚肉、ウインナー、わかめ	ミルクパン、油、さとう、ごま油 じゃがいも、マカロニ	キャベツ、セロリ、玉ねぎ、ホールトマト にんじん、きゅうり
28	月	レンズ豆のカレーライス	牛乳	675	20.6	牛乳、豚肉、レンズ豆	米、油、バター、小麦粉、さとう じゃがいも	セロリ、玉ねぎ、にんじん、キャベツ ブロッコリー、柿
29	火	かきあげ天丼	牛乳	623	23.3	牛乳、小町えび、いか、卵、みそ、豆腐 わかめ	米、さとう、小麦粉、あげ油	玉ねぎ、にんじん、さやいんげん、えのきたけ キャベツ、ねぎ、こまつな
30	水	ぶどうパン	牛乳	568	22.9	牛乳、メルルーサ切り身、鶏肉、豆腐 ベーコン	ぶどうパン、でん粉、さとう、油 バター、七味唐辛子	玉ねぎ、パセリ、キャベツ、ホールコーン にんじん、ほうれん草、たけのこ、干しいたけ もやし、こまつな、みかん
31	木	あんかけごはん	牛乳	646	26.4	牛乳、豚肉、豚ひき肉、いか、みそ 煎り大豆、きな粉	米、油、さとう、ごま油、でん粉 くず粉、糸こんにゃく、じゃがいも	玉ねぎ、にんじん、たけのこ、干しいたけ キャベツ、こまつな