



日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
30 水	麦ごはん	○	磯辺揚げ みそけんちん汁 冷凍みかん	牛乳, 焼ちくわ, わかさぎ, たまご, あおのり, さば節, 豚肉, とうふ, 油 揚げ, 赤色辛みそ, 淡色辛みそ	米, 米粒麦, 小麦粉, 揚げ油, 炒め 油, こんにゃく, 里芋	しょうが, ごぼう, だいこん, にん じん, えのきたけ, ながねぎ, 冷凍 みかん	747 kcal 29.6 g 24.0 g 2.9 g
31 木	キャロットライス	○	★とり肉のから揚げ あっさりスープ ピーチゼリー	牛乳, とりもも肉, ベーコン, とり 骨, 粉寒天, ゼラチン	米, 米粒麦, バター, でんぶん, 小麦 粉, 揚げ油, さとう	にんじん, しょうが, たまねぎ, え のきたけ, キャベツ, セロリー, こ まつな, もも, 烏龍茶	717 kcal 26.0 g 23.8 g 2.4 g
1 金	麦ごはん	○	さごしのかし味噌焼き すいとん いそ和え	牛乳, さごし, 赤色辛みそ, さば節, 油揚げ, もみのり	米, 押し麦, ごま油, さとう, 白炒り ごま, 白玉粉, 小麦粉	にんにく, ながねぎ, にんじん, だ いこん, しめじ, こまつな, もやし, ホールコーン	731 kcal 31.7 g 19.1 g 2.5 g
4 月	麦ごはん	○	ツナカレーコロッケ みそ汁 切干大根の炒め煮	牛乳, マグロフレーク, さば節, 油揚げ, 淡 色辛みそ, 赤色辛みそ, さつま揚げ	米, 押し麦, 炒め油, じゃがいも, マッシュポテト, 小麦粉, パン粉, 揚げ油, さとう	にんじん, たまねぎ, キャベツ, し めじ, こまつな, 乾しいたけ, 切干 大根	841 kcal 26.0 g 30.5 g 3.2 g
5 火	あぶたま丼	○	豆腐とわかめのすまし汁 なし	さば節, 豚肉, 油揚げ, かまぼこ, た まご, 牛乳, さば節, とうふ, 乾燥わ かめ	米, 押し麦, さとう, でんぶん	たまねぎ, にんじん, グリンピー ス, えのきたけ, ながねぎ, こまつ な, 日本なし	731 kcal 33.5 g 25.8 g 3.1 g
6 水	フィッシュフライド	○	ミネストローネ 大根コーンサラダ 冷凍みかん	ホキ, たまご, 牛乳, 豚肩肉, とり 骨, レンズまめ	胚芽コッペパン, 小麦粉, パン粉, 揚げ油, 炒め油, じゃがいも, マカ ロニ, ごま油, さとう, 粒マスター ド	キャベツ, セロリー, にんじん, た まねぎ, ホールトマト, グリンピー ス, だいこん, ホールコーン, 冷凍 みかん	706 kcal 34.8 g 21.4 g 3.3 g
7 木	小松菜ピラフ	○	ポテトオムレツ ヌードルスープ	とり肉, 牛乳, ベーコン, 調理用牛 乳, たまご, 豚肉, とり骨	米, 米粒麦, バター, 炒め油, じゃが いも, ヌードル	にんにく, たまねぎ, ホールコー ン, こまつな, グリンピース, しょ うが, にんじん, キャベツ, しょう が	763 kcal 31.7 g 23.6 g 3.6 g
8 金	麦ごはん	○	さんまのかばやき さつま汁 こまつな菊花和え	牛乳, さんまの開き, 煮干し, とり 肉, とうふ, 淡色辛みそ, 赤色辛み そ	米, 押し麦, 小麦粉, でんぶん, 揚げ 油, さとう, 炒め油, こんにゃく, さ つまいも	ごぼう, にんじん, だいこん, なが ねぎ, こまつな, 菊のり	820 kcal 31.0 g 28.7 g 3.4 g
11 月	クッパ	○	大根ときゅうりの華風和え さつま芋パイ	豚肩肉, あさり水煮, とり骨, 豚骨, たまご, 牛乳	米, 米粒麦, ごま油, さとう, 白炒り ごま, でんぶん, さつまいも, ジャ パギョウザの皮, 小麦粉, 揚げ油	しょうが, にんにく, たけのこ, に んじん, ながねぎ, キムチ, ニラ, しょうが, しめじ, ほうれんそう, だいこん, きゅうり, パインアップル	801 kcal 26.3 g 20.2 g 3.0 g
12 火	麦ごはん	○	鮭のみそマヨネーズ焼き じゃがいもの金平 野菜のからし和え	牛乳, 生鮭, 調理用牛乳, 赤色辛み そ, 粉チーズ	米, 押し麦, マヨネーズ, パン粉, じゃがいも, 揚げ油, 炒め油, つき こんにゃく, さとう	たまねぎ, スライスマッシュルーム, にんじん, ごぼう, こまつな, キャベツ, もやし	775 kcal 35.3 g 25.9 g 2.5 g
13 水	かき揚げ丼	○	冬瓜汁 巨峰	むきえび, いか, たまご, さば節, 牛 乳, とり胸肉, 油揚げ, かまぼこ, とう ふ	米, 米粒麦, 小麦粉, 揚げ油, さと う, でんぶん	たまねぎ, かぼちゃ, にんじん, 乾 しいたけ, とうがん, 万能ねぎ, 巨 峰	731 kcal 29.9 g 20.4 g 2.4 g
14 木	シーフード クリームライス	○	じゃがいもとベーコンのスー プ こんにゃくサラダ	とり肉, とり骨, 調理用牛乳, むき えび, いか, あさり, 牛乳, ベーコン	米, 米粒麦, バター, 炒め油, 小麦 粉, サラダ油, でんぶん, じゃがい も, こんにゃく, 白炒りごま, さと う, ごま油	にんじん, たまねぎ, スライスマッシュルーム, しょうが, ピーマン, セロリー, こ まつな, もやし, きゅうり	748 kcal 27.3 g 26.2 g 3.5 g
15 金	★ジャージャー 麺	○	乳ない豆腐	豚挽き肉, 赤色辛みそ, 牛乳, 粉寒 天, 調理用牛乳	蒸し中華めん, サラダ油, 白炒りご ま, 炒め油, ごま油, さとう, でんぶ ん	もやし, きゅうり, にんにく, しょ うが, ながねぎ, たけのこ, 乾しい たけ, にんじん, ピーマン, パインア ップル	714 kcal 27.8 g 24.0 g 3.3 g
19 火	麦ごはん	○	鶏の塩麴焼き 肉じゃが おかか和え	牛乳, とりもも肉, 豚肉, かつお節	米, 押し麦, 炒め油, じゃがいも, つ きこんにゃく, さとう	にんにく, ながねぎ, たまねぎ, に んじん, さやいんげん, こまつな, キャベツ	734 kcal 31.2 g 21.3 g 2.7 g
20 水	キムチチャーハン	○	ししゃもフライ 中華スープ なし	豚肩肉, たまご, 牛乳, ししゃも, と り肉, とうふ, とり骨	米, 米粒麦, 炒め油, 白炒りごま, 小 麦粉, パン粉, 揚げ油, はるさめ, で んぶん, ごま油	にんじん, キムチ, ピーマン, たま ねぎ, たけのこ, ながねぎ, 木茸, しょうが, こまつな, 日本なし	730 kcal 27.7 g 24.8 g 3.4 g
21 木	きつねうどん	○	野菜のごまあえ おはぎ	さば節, 出し昆布, 油揚げ, とり肉, かまぼこ, 牛乳, あずき, きな粉	生うどん, さとう, 米, もち米, 米粒 麦, 白炒りごま, 白すりごま	にんじん, たけのこ, 乾しいたけ, ながねぎ, こまつな, もやし, キャ ベツ	706 kcal 30.4 g 19.2 g 3.1 g
22 金	麦ごはん	○	ホキのチリソース 肉片湯 ビーフンソテー	牛乳, ホキ, 豚肉, 豚骨, 出し昆布, あさり水煮	米, 押し麦, 小麦粉, でんぶん, 揚げ 油, ごま油, さとう, 白炒りごま, 炒 め油, ビーフン	にんにく, しょうが, ながねぎ, に んじん, はくさい, さやいんげん, 木茸, たまねぎ, キャベツ, こまつ な	708 kcal 30.5 g 20.2 g 3.3 g
25 月	さつまいも ごはん	○	にぎすのごま天ぷら 鶏つくねの豆乳スープ カリカリ油揚げのおひたし	牛乳, にぎす, たまご, 出し昆布, さ ば節, とり挽き肉, 豆乳, 油揚げ, か つお節	米, 米粒麦, さつまいも, 黒炒りご ま, 小麦粉, 白炒りごま, 揚げ油, で んぶん, さとう	たまねぎ, しめじ, にんじん, だい こん, はくさい, ながねぎ, 万能ね ぎ, キャベツ, こまつな, もやし	725 kcal 33.0 g 21.3 g 2.6 g
26 火	高原菜めし	○	厚焼き卵 豚汁 巨峰	油揚げ, 牛乳, たまご, さば節, 豚 肉, とうふ, 淡色辛みそ, 赤色辛み そ	米, 米粒麦, 強化米, 炒め油, さと う, こんにゃく, じゃがいも	野沢菜漬け, にんじん, 乾しいた け, さやえんどう, ごぼう, だいこ ん, ながねぎ, こまつな, 巨峰	748 kcal 30.9 g 23.9 g 3.3 g
27 水	アップルトースト	○	チリコンカン パスタソテー	牛乳, 赤いんげん豆, 豚肩肉, ベー コン, 豚骨	食パン, バター, グラニュー糖, 炒 め油, サラダ油, 小麦粉, マカロニ	りんご, セロリー, たまねぎ, にん じん, スライスマッシュルーム, ホール トマト, セロリー, キャベツ, ピーマン	729 kcal 27.3 g 27.0 g 3.1 g
28 木	カレーライス	○	何でもせん切サラダ ★白玉フルーツポンチ	豚肉, 豚骨, プロセスチーズ, 牛乳, 干ひじき, 絹とうふ	米, 押し麦, 炒め油, じゃがいも, 小 麦粉, サラダ油, さとう, 白玉粉	にんにく, しょうが, セロリー, た まねぎ, にんじん, ホールトマト, りんご, だいこん, キャベツ, きゅ うり, レモン, みかん, パインア ップル	805 kcal 21.8 g 24.9 g 2.7 g
29 金	麦ごはん	○	いかと大豆の甘辛揚げ 月見団子汁 野菜のわさび和え	牛乳, いか, 大豆, さば節, 絹とう ふ, とりもも肉	米, 押し麦, でんぶん, 揚げ油, さと う, 白玉粉, 炒め油	しょうが, かぼちゃ, ごぼう, にん じん, だいこん, ながねぎ, こまつ な, もやし, キャベツ	790 kcal 31.5 g 22.0 g 2.9 g