

日付	牛乳	献立	黄色の食品	赤色の食品	緑色の食品	その他の調味料	エネルギー(kcal)
			～おもにエネルギーになる食品～	～おもに体を作る食品～	～おもに体の調子を整える食品～		たんぱく質(g)
おしょうがつりょうり 							
8水	○	むぎごはん しょうふうやき しらたまそうに だいだいムース	米 麦 油 砂糖 ごま パン粉 白玉団子 砂糖	鶏肉 卵 青のり 大豆 みそ わかめ ゼラチン	玉ねぎ 人参 大根 椎茸 葉ねぎ だいだい果汁 みかん果汁	みりん 醤油 塩	565kcal 27.8g
9木	○	げんまいパン おみくじコロッケ やさいのスープに	小麦粉 砂糖 ショートニング 玄米 油 じゃが芋 小麦粉 パン粉	脱脂粉乳 鶏肉 豚肉 大豆 ウィナー ハム	人参 枝豆 コーン缶 玉ねぎ 人参 玉ねぎ コーン缶 白菜 キャベツ	塩 こしょう 塩 塩 こしょう	583kcal 23.1g
10金	○	チャーハン ちくわのいそべあげ ちゅうかサラダ はくさいのスープ	米 麦 ごま油 小麦粉 油 春雨 ごま ごま油 ごま油	豚肉 なたと 卵 焼き豚 ちくわ 卵 青のり ハム ベーコン	にんにく しょうが ねぎ 玉ねぎ 人参 グリンピース キャベツ きゅうり もやし 人参 白菜 玉ねぎ 人参 コーン缶	醤油 塩 こしょう 酢 醤油 塩 塩 こしょう 酒	523kcal 18.3g
13月	せいじんのひ 						
14火	○	わかめごはん さばのたつたあげ だいこんます キャベツのみそしる	米 麦 油 片栗粉 砂糖	わかめ さば ハム 厚揚げ	しょうが 人参 大根 キャベツ ねぎ	塩 酒 醤油 酢 醤油 塩 みそ	585kcal 24.0g
ブックメニュー「ぎょうれつのできるすうぶやさん」より ぎょうれつのできるすうぶ 							
15水	○	シナモントースト ぎょうれつのできるすうぶ コーンポテト バナナ	小麦粉 砂糖 ショートニング バター オリーブ油 じゃが芋 片栗粉 じゃが芋 バター	脱脂粉乳 ベーコン ウィナー	トマト缶 キャベツ 人参 にんにく 玉ねぎ パセリ缶 コーン缶 バナナ	塩 シナモン ローズマリー 塩 塩 こしょう	520kcal 15.3g
16木	○	むぎごはん チキンカレー コーンサラダ オレンジ	米 麦 油 じゃが芋 はちみつ 油 砂糖	鶏肉 ツナ	しょうが セロリ にんにく 玉ねぎ 人参 トマト缶 コーン缶 人参 キャベツ もやし きゅうり オレンジ	カレーソース 塩 塩 こしょう	564kcal 21.3g
17金	○	むぎごはん さわらのさいきょうやき ひじきのいために せんべいじる	米 麦 砂糖 砂糖 南部せんべい	さわら みそ 大豆 油揚げ ひじき 鶏肉	人参 椎茸 大根 人参 ごぼう しめじ ねぎ	酒 みりん 酒 みりん 酒 醤油 塩 みりん	578kcal 25.6g
20月	○	むぎごはん マーボーどうふ ひじきサラダ みかん	米 麦 油 片栗粉 砂糖 砂糖 ごま油	鶏肉 豚肉 大豆 豆腐 みそ ひじき ハム	にんにく しょうが 玉ねぎ 人参 たけのこ缶 葉ねぎ 椎茸 ねぎ キャベツ 人参 コーン缶 みかん	甜麺醬 塩 醤油 豆板醬 酢 醤油 塩	579kcal 28.7g
21火	○	ちゅうかめん しょうゆラーメンスープ ポテトはるまき オレンジ	小麦粉 油 片栗粉 油 じゃが芋 はるまきの皮	焼き豚 豚肉 なたと 大豆 豚肉 鶏肉 チーズ	にんにく しょうが 人参 ねぎ しなちく もやし キャベツ 玉ねぎ オレンジ	塩 醤油 塩 こしょう 塩 こしょう	549kcal 24.6g
22水	○	むぎごはん ごぼういりつくね こんぶあえ だいこんとはくさいのみそしる	米 麦 油 パン粉 砂糖 片栗粉	卵 鶏肉 豚肉 みそ こんぶ 豆腐 みそ	玉ねぎ ごぼう しょうが キャベツ もやし 人参 小松菜 大根 白菜	醤油 みりん 酒 塩	529kcal 23.5g
23木	○	むぎごはん おやこに なめたけあえ りんご	米 麦 砂糖	鶏肉 卵 かまぼこ わかめ	玉ねぎ 椎茸 人参 たけのこ グリンピース 小松菜 キャベツ にんじん なめたけ りんご	醤油 塩 酒 塩 しょうゆ	528kcal 22.3g
ぜんこくがっこうきゅうしよくしゅうかん 							
24金	○	おちゃごはん しずおかおでん ごまあえ みかん	米 麦 こんにやく じゃが芋 ごま 砂糖	豚肉 ちくわ 厚揚げ 黒はんぺん 揚げボール うずら卵 昆布 あおのり	お茶 大根 小松菜 もやし キャベツ 人参 みかん	塩 酒 みりん 塩 醤油 醤油	552kcal 24.4g
27月	○	むぎごはん あじのバリバリあげ ゆずびたし とんじる	米 麦 油 こんにやく じゃが芋 ごま油	あじ ハム 豚肉 豆腐 みそ	ほうれん草 白菜 ゆず もやし 玉ねぎ ごぼう 大根 人参 ねぎ	酢 酒 塩 醤油	551kcal 26.1g
28火	○	むぎごはん あつやきたまご かなみおざく すみそあえ	米 麦 砂糖 里芋 砂糖 ごま 砂糖	鶏肉 卵 油揚げ わかめ イカ みそ	人参 大根 たけのこ缶 きゅうり にんじん キャベツ	みりん 塩 酒 塩 醤油 酢 みりん 醤油	566kcal 20.7g
29水	○	むぎごはん くろはんぺんのおちゃフライ いそかあえ だいこんのみそしる	米 麦 パン粉 油	黒はんぺん のり 厚揚げ みそ	茶 小松菜 もやし 人参 キャベツ 大根 人参 もやし 葉ねぎ	ソース 醤油	532kcal 19.8g