

日	曜	献立名		使用材料名			エネルギー Kcal	たん白質 g	
		主食	飲み物	おかず	血や肉になるもの	熱や力になるもの			体の調子を整えるもの
2	月	ごはん	牛乳	ささかまのチーズやき おかかあえ なめこじる	ぎゅうにゅう ささかまほこ あおのり チーズ かつおぶし ぶたにく とうふ だいず みそ	こめ ノンエッグマヨネーズ じゃがいも	キャベツ にんじん もやし ほうれんそう なめこ はくさい ながねぎ	602	23.9
3	火	ごはん	牛乳	やさしいりシュウマイ くきわかめのちゅうかいため ジャージャンとうふ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく くきわかめ さつまあげ あつあげ みそ	こめ さとう こむぎこ こめあぶら こめあぶら でんぶん	コーン たまねぎ にんじん ほうれんそう メンマ こんにゃく さやいんげん しょうが にんにく キャベツ ほししいたけ ながねぎ	657	23.6
4	水	ごはん	牛乳	【いわしのひこんだて】 いわしのまつまえに れんこんのごまネーズあえ たまねぎとあぶらあげのみそしる	ぎゅうにゅう まいわし こんぶ あぶらあげ みそ	こめ さとう ノンエッグマヨネーズ ごま じゃがいも	にんにく しょうが れんこん キャベツ ほうれんそう にんじん	647	24.4
5	木	ゆでうどん	牛乳	にくうどんじる さつまいもごさかな ひじきとまめのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ かつくちいわし ひじき だいず	ゆでうどん でんぶん さつまいも こめあぶら さとう ごまあぶら	だいこん にんじん たまねぎ ほししいたけ こまつな キャベツ もやし	681	26.1
6	金	あきのこもく ごはん	牛乳	ミートボールのケチャップソース ごまあえ からみっこじる	あぶらあげ ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく だいず あつあげ みそ	こめ こめあぶら さとう ごま じゃがいも	ごぼう しめじ えのきたけ ほししいたけ たまねぎ にんじん もやし ほうれんそう だいこん ながねぎ	600	23.6
9	月	スポーツのひ							
10	火	ごはん	牛乳	【めのあいごデーこんだて】 さけのてりやき たまごとやさしいのいためもの ほうれんそうのみそしる ブルーベリーゼリー	ぎゅうにゅう さけ たまご あつあげ みそ	こめ さとう こめあぶら でんぶん こめあぶら じゃがいも	にんじん もやし キャベツ たまねぎ ほうれんそう ぶどう	626	26.6
11	水	しょくパン	牛乳	りんごジャム オムレツのワインソースかけ ダブルポテトサラダ とうにゅうコーンスープ	ぎゅうにゅう たまご ベーコン しろいんげんまめ とうにゅう	コッペパン りんごジャム さとう でんぶん じゃがいも さつまいも こめあぶら こめこ	りんご にんじん キャベツ たまねぎ クリームコーン コーン	602	22.0
12	木	ごはん	牛乳	あつあげのチリソースかけ だいこんのごまゆかりあえ めぎすのつみれじる	ぎゅうにゅう あつあげ めぎす とうふ だいず みそ	こめ でんぶん こめあぶら さとう ごま じゃがいも	しょうが にんにく ながねぎ にんじん だいこん キャベツ ゆかりこ ごぼう	643	25.6
13	金	ごはん	牛乳	【しょくいくのひ いしかわけん】 あごフライ タルタルソースかけ れんこんサラダ めったじる	ぎゅうにゅう とびうお だいず ぶたにく みそ	こめ パンこ こむぎこ でんぶん こめあぶら ノンエッグマヨネーズ さとう さつまいも	たまねぎ れんこん キャベツ にんじん コーン だいこん ほししいたけ はくさい	641	23.2
16	月	ごはん	牛乳	ハンバーグの わふうおろしソース じゃがいものカレーソー もずくとたまごのスープ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ベーコン とうふ たまご もずく	こめ でんぶん ラード じゃがいも こめあぶら	たまねぎ だいこん にんじん さやいんげん ほうれんそう ながねぎ	607	23.5
17	火	ごはん	牛乳	あつやきたまご きりほしだいこんのいためナムル じゃがいものそぼろに	ぎゅうにゅう たまご ツナ ぶたにく だいず あつあげ	こめ さとう でんぶん だいずあぶら こめあぶら こめあぶら じゃがいも	にんにく にんじん しめじ きりほしだいこん しらたき なら たまねぎ さやいんげん	660	23.9
18	水	むぎごはん	牛乳	セルフのぶたにくピリからどん のりしおビーンズ さといもとしめじのみそしる ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず あおのり あつあげ みそ ヨーグルト	こめ おおむぎ こめあぶら さとう でんぶん さといも	たまねぎ もやし にんじん ピーマン しょうが にんにく だいこん しめじ こまつな	654	25.8
19	木	ゆでちゅうか めん	牛乳	みそラーメンスープ ちくわのおこのみやき パンサンスー	ぎゅうにゅう ぶたにく なると みそ ちくわ かつおぶし	ちゅうかめん こめあぶら ノンエッグマヨネーズ はるさめ さとう こめあぶら	にんにく しょうが にんじん たまねぎ キャベツ メンマ なら コーン	656	27.9
20	金	むぎごはん	牛乳	ウインナーとおまめのカレー ツナとわかめのサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン ウインナー だいず ツナ わかめ	こめ おおむぎ じゃがいも こめあぶら カレールウ こめこ さとう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん だいこん フロッコリー サラダこんにゃく	672	21.5
23	月	がくしゅうはっぴょうかい ふりかえきゅうぎょうび							
24	火	ごはん	牛乳	ししゃものこめこてんぶら わかめのあますあえ いもだんこじる	ぎゅうにゅう ししゃも あおのり わかめ かまほこ とりにく あぶらあげ	こめ こめこ ノンエッグマヨネーズ こめあぶら さとう こめあぶら	もやし にんじん だいこん ながねぎ	649	23.9
25	水	キャロット こめこパン	にゅうさんきん いんりょう	【オーストラリアこうりゅうこんだて】 チキンパルミジャーナ こめこパスタサラダ まめとベーコンのスープ	にゅうさんきんいんりょう とりにく チーズ ベーコン だいず いんげんまめ あおだいず きんときまめ	こめこパン ノンエッグマヨネーズ こめこパンこ こめあぶら さとう こめこマカロニ	コーン フロッコリー にんじん たまねぎ もやし キャベツ	620	31.0
26	木	ごはん	牛乳	さばのねぎみそやき フロッコリーのおかかマヨあえ さわにわん	ぎゅうにゅう さば みそ かつおぶし ぶたにく とうふ	こめ こめあぶら ノンエッグマヨネーズ はるさめ	にんにく しょうが ながねぎ フロッコリー キャベツ にんじん だいこん ごぼう えのきたけ みずな	639	28.7
27	金	ごはん	牛乳	【ふるさとこんだて】 じょうえつさんだいずと とりにくのあげに なますかぼちゃのさっぱりあえ あきやさいのしおこうじスープ	ぎゅうにゅう とりにく こうやとうふ だいず ぶたにく	こめ でんぶん こめこ こめあぶら さとう こめあぶら さといも	ながねぎ そうめんかぼちゃ にんじん もやし だいこん はくさい しめじ	656	25.6
30	月	ごはん	牛乳	しろみざかなのりんごソース ひじきとさつまいものにも だいこんとはくさいのみそしる	ぎゅうにゅう ホキ ひじき だいず とうふ みそ	こめ でんぶん こめこ こめあぶら さとう さつまいも	りんご しょうが にんじん こんにゃく さやいんげん だいこん はくさい ながねぎ	651	25.0
31	火	わかめごはん	牛乳	【ハロウィンこんだて】 しおこうじパジルチキン あきやさいのフレンチサラダ パンキンとうにゅうポタージュ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン とうにゅう	こめ 水あめ さとう こめあぶら じゃがいも こめ こ	パジル だいこん にんじん キャベツ フロッコリー たまねぎ かぼちゃ パセリ	620	26.3