

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
1	水	ごはん	牛乳	にぎすたまめのカレーあげ きりぼしだいこんののりずあえ とうふとこまつなのみそしる	ぎゅうにゅう めぎす だいず ツナ のり とうふ みそ	こめ でんぷん こめあぶら さとう じゃがいも	きりぼしだいこん もやし ほうれんそう にんじん だいこん こまつな	602	26.2
2	木	ごはん	牛乳	あつやきたまご ぶたにくとじゃがいものきんぴら だいこんとはくさいのみそしる	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく あぶらあげ みそ だいず	こめ さとう とうもろこしでん粉 でんぷん ひまわりあぶら こめあぶら じゃがいも	にんじん ごぼう こんにやく さやいんげん だいこん はくさい ながねぎ	601	22.0
6	月	ごはん	牛乳	やみつきちキン こんがりキツネのわふうサラダ もずくのみそしる	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ もずく とうふ みそ だいず	こめ さとう ごまあぶら ごま こめあぶら	にんにく しょうが もやし キャベツ コーン たまねぎ にんじん だいこん ながねぎ	602	26.1
7	火	ごはん	牛乳	いわしのカリカリフライ たくこんあえ あまみそそぼろにくじゃが	ぎゅうにゅう いわし こんぶ ぶたにく だいず あつあげ みそ	こめ さとう じゃがいも パンこ なたねあぶら こめあぶら でんぷん	しょうが にんじん キャベツ こまつな たくあん たまねぎ こんにやく さやいんげん	686	25.3
8	水	コッペパン	牛乳	てづくりとうふハンバーグ こまつなとコーンのソテー はくさいのクリームに	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ ひじき とうにゅう ウイナー しろいんげんまめ	コッペパン パンこ こめあぶら さとう じゃがいも こめこ	たまねぎ にんにく にんじん キャベツ こまつな コーン はくさい	566	27.2
9	木	米粉めん	牛乳	あきのごもくじる ゆかりあえ こんこんスナック	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ かまぼこ こんぶ あおのり	こめこめん でんぷん こむぎこ さつまいも こめあぶら	にんじん だいこん ほししいたけ えのきたけ なめこ こまつな ながねぎ もやし キャベツ ゆかりこ ごぼう れんこん	681	25.9
10	金	ごはん	牛乳	ホッケのみそやき きりこんぶに さといもとんじる	ぎゅうにゅう ほっけ みそ こんぶ さつまあげ うちまめ ぶたにく とうふ だいず	こめ こめあぶら さとう さといも	しょうが にんじん ごぼう こんにやく だいこん はくさい しめじ ながねぎ	614	28.2
13	月	ごはん	牛乳	【おはなしランチ】 (まほうのハンバーグ) じよまじよハンバーグ さつまいものごまマヨサラダ (ぎょうれつのできるすうぷやさん) つぶつぶとうもろこしのすうぷ	ぎゅうにゅう ハンバーグ とりにく ぶたにく だいず ベーコン	こめ さとう パンこ でんぷん ハヤシルウ さつまいも ごま ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ キャベツ コーン クリームコーン	711	22.4
15	水	ごはん	牛乳	【おはなしランチ】 こんにやくとかいそうサラダ (まじよのたつきゅうびん) 大みそかのにくだんごとトマトのにこみ セレクトクレープ	ぎゅうにゅう わかめ にくだんご とうにゅう	こめ こめあぶら さとう ごま じゃがいも ハヤシルウ クレープ	キャベツ サラダこんにやく たまねぎ セロリー にんじん エリンギ さやいんげん いちご	754	21.0
16	木	ゆでうどん	牛乳	ごまみそタンタンスープ はくさいのおかかあえ だいがくいも	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず みそ かつおぶし	ゆでうどん こめあぶら ねりごま ごま さつまいも さとう	にんにく しょうが にんじん ほししいたけ たまねぎ もやし ながねぎ はくさい こまつな	709	23.2
17	金	ごはん	牛乳	【しよくいのひ:とちぎ県】 あげモロのケチャップソース もやしとニラのあえもの かんぴょうのたまごとじに	ぎゅうにゅう さめ だいず たまご	こめ こめこ こめあぶら さとう でんぷん ごま じゃがいも	しょうが もやし なら にんじん たまねぎ かんぴょう ほししいたけ さやいんげん	674	25.5
20	月	麦ごはん	牛乳	セルフのツナそぼろどん きなこまめ キムチスープ	ぎゅうにゅう ツナ ひじき いりだいず きなこ みそ	こめ おおむぎ ごま こめあぶら さとう でんぷん ごまあぶら	たまねぎ こまつな コーン はくさい にんじん メンマ キムチ ながねぎ	579	21.7
21	火	ごはん	牛乳	あつあげのしおそぼろあんかけ ブロッコリーのピリうまづけ さけだんごじる	ぎゅうにゅう あつあげ とりにく こんぶ さけ たら とうふ みそ	こめ さとう ごま でんぷん だいずあぶら	しょうが ブロッコリー キャベツ コーン たまねぎ にんじん だいこん ごぼう しめじ ながねぎ	600	26.0
22	水	アップル 米粉パン	牛乳	たらのこうそうこめパンこやき こまつなのしゃきしゃきサラダ だいこんのコンソメスープ	ぎゅうにゅう たら ベーコン	こめこパン ノンエッグマヨネーズ こめパンこ こめあぶら マカロニ さとう じゃがいも	りんご にんにく バジル パセリ キャベツ こまつな コーン たまねぎ だいこん にんじん ほうれんそう	576	26.9
24	金	ごはん	牛乳	【わしよくの日】 さばのみそに ごまあえ すましじる	ぎゅうにゅう さば みそ とうふ かまぼこ こんぶ	こめ さとう ごま	しょうが にんじん こまつな キャベツ もやし えのきたけ ほししいたけ しらたき みずな	614	27.3
27	月	麦ごはん	牛乳	あきやさいかレー こんにやくとわかめのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず わかめ	こめ おおむぎ こめあぶら さつまいも カレールウ こめこ さとう ごま	しょうが にんにく たまねぎ にんじん しめじ れんこん キャベツ サラダこんにやく コーン	654	21.1
28	火	ごはん	牛乳	あじフライ わかめとちくわのさつぱりあえ とりごぼろじる	ぎゅうにゅう あじ わかめ ちくわ とりにく	こめ こむぎこ パンこ あぶら さとう ごま ごまあぶら	キャベツ こまつな ごぼう にんじん こんにやく ほししいたけ だいこん ながねぎ	610	23.3
29	水	ごはん	牛乳	がんものふくめに だいこんのカレーいため ジャガイモのみそしる	ぎゅうにゅう がんもどき ぶたにく だいず みそ	こめ さとう こめあぶら じゃがいも	だいこん にんじん こんにやく さやいんげん たまねぎ ながねぎ	623	23.4
30	木	ごはん	牛乳	【きらっといがたま じばもんこんだて】 めぎすのチーズつくね はなやさいのごまマヨネーズあえ あきやさいかのみそしる	ぎゅうにゅう めぎす とうふ ひじき みそ とうにゅうシュレッド あぶらあげ	こめ さとう でんぷん パンこ ノンエッグマヨネーズ ごま さつまいも	ながねぎ しょうが コーン キャベツ ブロッコリー だいこん にんじん はくさい しめじ	654	23.2