

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							
27	火	2学期始業式																			
28	水	ごはん	ぎゅうにゅう	にくシュウマイ(5年～2個) しらたきのちゅうかふうサラダ マーボーポテト		ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく あつあげ みそ		こめ こむぎこ かたくりこ さとう ごまあぶら じゃがいも あぶら		たまねぎ こんにやく きゅうり にんじん もやし コーン さやいんげん しょうが にんにく		666	23.8								
29	木	ごはん	ぎゅうにゅう	あじのごまケチャップソース くきわかめのサラダ かぼちゃのみそしる		ぎゅうにゅう あじ くきわかめ とうふ みそ だいず		こめ かたくりこ あぶら さとう ごま ごまあぶら		キャベツ きゅうり にんじん かぼちゃ たまねぎ えのきたけ ながねぎ		658	27.3								
30	金	ごはん	ぎゅうにゅう	かきざきやさいのキーマカレー もやしのフレンチサラダ とうにゅうパンナコッタ		ぎゅうにゅう ぶたにく だいず		こめ じゃがいも あぶら カレールウ オリーブゆ さとう とうにゅうパンナコッタ		たまねぎ トマト なす ピーマン しょうが にんにく トマト もやし きゅうり にんじん コーン		704	22.6								
2	月	ごはん	ぎゅうにゅう	セルフのぶたキムチどん ローストポテト わかめスープ		ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とうふ なた わかめ		こめ あぶら さとう ごま じゃがいも オリーブゆ		にんじん もやし にら はくさいキムチ しょうが にんにく パセリ たまねぎ チンゲンサイ		639	23.9								
3	火	ソフトめん	ぎゅうにゅう	こぎつねじる ビーンズナッツ ほうれんそうとコーンのおひたし		ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ だいず		ソフトめん かたくりこ あぶら アーモンド さとう ごま		たまねぎ にんじん ながねぎ しめじ はくさい キャベツ ほうれんそう コーン		687	28.5								
4	水	ごはん	ぎゅうにゅう	あつあげのすぶたふういため はるさめのさっぱりあえ ちゅうかふうコーンスープ		ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく ベーコン たまご		こめ あぶら さとう かたくりこ はるさめ ごまあぶら ごま		にんじん たまねぎ たけのこ ピーマン キャベツ きゅうり コーン えのきたけ ほうれんそう		670	24.9								
5	木	ごはん	ぎゅうにゅう	しろみざかなのやくみソースがけ なめたけあえ じゃがいものみそしる		ぎゅうにゅう メルルーサ あぶらあげ わかめ みそ だいず		こめ かたくりこ あぶら さとう ごまあぶら じゃがいも		ながねぎ しょうが もやし こまつな にんじん なめたけ だいこん たまねぎ		602	24.6								
6	金	ごはん	ぎゅうにゅう	なつやさいのハヤシライス こんにやくサラダ ぶどうゼリー		ぎゅうにゅう ぶたにく		こめ あぶら ハヤシルウ ぶどうゼリー		たまねぎ にんじん かぼちゃ なす トマト しょうが にんにく こんにやく もやし きゅうり コーン		715	19.5								
9	月	ごはん	ぎゅうにゅう	ぶたにくのBBQソースいため ほうれんそうのごまサラダ とうふのみそしる		ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ わかめ みそ だいず		こめ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら ごま じゃがいも		たまねぎ ピーマン あかピーマン にんにく キャベツ にんじん ほうれんそう えのきたけ ながねぎ		660	26.2								
10	火	ごはん	ぎゅうにゅう	さめのピリからやき わふうポテトサラダ なすのみそしる		ぎゅうにゅう さめ あおのり あつあげ みそ だいず		こめ ごまあぶら じゃがいも さとう ノンエッグマヨネーズ		にんにく きゅうり コーン えだまめ なす たまねぎ にんじん こまつな		623	25.4								
11	水	セルフの メンチカツ バーガー	ぎゅうにゅう	やきメンチ コールスローサラダ たまごスープ		ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ たまご		パン こめこ さとう あぶら かたくりこ		たまねぎ しょうが キャベツ きゅうり コーン にんじん えのきたけ チンゲンサイ ながねぎ		610	25.8								
12	木	ごはん	ぎゅうにゅう	カップなっとう キャベツのツナたまいため さつまとんじる		ぎゅうにゅう なっとう ツナ たまご ぶたにく とうふ みそ		こめ あぶら さつまいも		キャベツ にんじん しょうが だいこん ごぼう ながねぎ こんにやく		640	25.2								
13	金	ごはん	ぎゅうにゅう	【じゅうごやメニュー】 うさぎちゃんハンバーグ えだまめサラダ おつきみだんごじる		ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく あぶらあげ		こめ さとう あぶら いもち		たまねぎ トマト にんにく しょうが えだまめ キャベツ きゅうり にんじん だいこん はくさい ながねぎ		645	21.4								
17	火	ちゅうかめん	ぎゅうにゅう	しょうゆラーメン だいがくいも きりぼしちゅうかサラダ		ぎゅうにゅう ぶたにく なた		ちゅうかめん さつまいも あぶら さとう みずあめ ごま ごまあぶら		メンマ にんじん はくさい ながねぎ コーン きりぼしだいこん もやし ほうれんそう		695	25.1								
18	水	ごはん	ぎゅうにゅう	さばのソースに のりずあえ うちまめのみそしる		ぎゅうにゅう さば のり とうふ みそ あぶらあげ だいず		こめ さとう じゃがいも		しょうが ほうれんそう もやし にんじん はくさい ながねぎ		644	28.7								
19	木	ごはん	ぎゅうにゅう	【あじめぐり～ちゅうごくちほう～】 チキンチキンごぼう れんこんサラダ けんちょうじる		ぎゅうにゅう とりにく とうふ かまぼこ		こめ かたくりこ あぶら さとう ノンエッグマヨネーズ ごま ごまあぶら		ごぼう えだまめ キャベツ れんこん にんじん きゅうり だいこん しいたけ ながねぎ こんにやく		670	26.6								
20	金	ごはん	ぎゅうにゅう	きのかカレー コーンサラダ ヨーグルト		ぎゅうにゅう ぶたにく ヨーグルト		こめ じゃがいも あぶら カレールウ		たまねぎ にんじん しめじ エリンギ キャベツ きゅうり コーン		694	22.6								
24	火	ごはん	ぎゅうにゅう	【ふるさとこんだて】 たちうおフライのレモンソース なますかぼちゃのいためもの きりぼしだいこんスープ		ぎゅうにゅう たちうお ベーコン とうふ		こめ こむぎこ パンこ あぶら さとう ごまあぶら		なますかぼちゃ にんじん たまねぎ もやし にら レモン きりぼしだいこん ながねぎ えのきたけ チンゲンサイ		648	21.5								
25	水	こめこ コッペパン	ぎゅうにゅう	いちごジャム オムレツのケチャップソース グリーンナッツサラダ とうにゅうクリームスープ		ぎゅうにゅう たまご ベーコン とうにゅう しろいんげんまめ		こめこパン さとう いちごジャム あぶら アーモンド こめこ じゃがいも		ブロッコリー キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ コーン		663	26.5								
26	木	ごはん	ぎゅうにゅう	あつあげのそぼろあんかけ(4年～2個) キャベツのごまネーズあえ なめこのみそしる		ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく あぶらあげ わかめ みそ だいず		こめ あぶら さとう かたくりこ ノンエッグマヨネーズ ごま		ながねぎ キャベツ もやし ほうれんそう コーン だいこん にんじん なめこ		654	23.8								
27	金	ごはん	ぎゅうにゅう	ししゃものしちみやき(3年～2尾) ごもくきんぴら とりだんごじる		ぎゅうにゅう ししゃも さつまあげ とりだんご		こめ ごま あぶら じゃがいも ごまあぶら さとう		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 しめじ ながねぎ		595	22.3								
30	月	ごはん	ぎゅうにゅう	いかのみそやき あおだいずとやさいのこんぶあえ ぶたじゃがなんばんに		ぎゅうにゅう いか みそ あおだいず こんぶ ぶたにく		こめ ごま じゃがいも あぶら さとう		しょうが にんにく ながねぎ こまつな キャベツ にんじん たまねぎ ごぼう こんにやく さやいんげん		629	30.2								

日	曜	献 立 名			使 用 材 料 名			エネルギー	たん白質
		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	Kcal	g
28	水	2学期始業式 ^{がっき しぎょうしき}							
29	木	ごはん	ぎゅうにゅう	あじのごまケチャップソース くきわかめのサラダ かぼちゃのみそしる	ぎゅうにゅう あじ くきわかめ とうふ みそ だいず	こめ かたくりこ あぶら さとう ごま ごまあぶら	キャベツ きゅうり にんじん かぼちゃ たまねぎ えのきたけ ながねぎ	658	27. 3
30	金	ごはん	ぎゅうにゅう	かきざきやさいのキーマカレー もやしのフレンチサラダ とうにゅうパンナコッタ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず	こめ じゃがいも あぶら カレールウ オリーブゆ さとう とうにゅうパンナコッタ	たまねぎ トマト なす ピーマン しょうが にんにく トマト もやし きゅうり にんじん コーン	704	22. 6
2	月	ごはん	ぎゅうにゅう	セルフのぶたキムチどん ローストポテト わかめスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とうふ なた わかめ	こめ あぶら さとう ごま じゃがいも オリーブゆ	にんじん もやし たら はくさいキムチ しょうが にんにく パセリ たまねぎ チンゲンサイ	639	23. 9
3	火	ソフトめん	ぎゅうにゅう	こぎつねじる ビーンズナッツ ほうれんそうとコーンのおひたし	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ だいず	ソフトめん かたくりこ あぶら アーモンド さとう ごま	たまねぎ にんじん ながねぎ しめじ はくさい キャベツ ほうれんそう コーン	687	28. 5
4	水	ごはん	ぎゅうにゅう	あつあげのすぶたふういため はるさめのさっぱりあえ ちゅうかふうコーンスープ	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく ベーコン たまご	こめ あぶら さとう かたくりこ はるさめ ごまあぶら ごま	にんじん たまねぎ たけのこ ピーマン キャベツ きゅうり コーン えのきたけ ほうれんそう	670	24. 9
5	木	ごはん	ぎゅうにゅう	しろみざかなのやくみソースがけ なめたけあえ じゃがいものみそしる	ぎゅうにゅう メルルーサ あぶらあげ わかめ みそ だいず	こめ かたくりこ あぶら さとう ごまあぶら じゃがいも	ながねぎ しょうが もやし こまつな にんじん なめたけ だいこん たまねぎ	602	24. 6
6	金	ごはん	ぎゅうにゅう	なつやさいのハヤシライス こんにやくサラダ ぶどうゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく	こめ あぶら ハヤシルウ ぶどうゼリー	たまねぎ にんじん かぼちゃ なす トマト しょうが にんにく こんにやく もやし きゅうり コーン	715	19. 5
9	月	ごはん	ぎゅうにゅう	ぶたにくのBBQソースいため ほうれんそうのごまサラダ とうふのみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ わかめ みそ だいず	こめ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら ごま じゃがいも	たまねぎ ピーマン ながねぎ あかピーマン にんにく キャベツ にんじん ほうれんそう えのきたけ	660	26. 2
10	火	ごはん	ぎゅうにゅう	さめのピリからやき わふうポテトサラダ なすのみそしる	ぎゅうにゅう さめ あおのり あつあげ みそ だいず	こめ ごまあぶら じゃがいも さとう ノンエッグマヨネーズ	にんにく きゅうり コーン えだまめ なす たまねぎ にんじん こまつな	623	25. 4
11	水	セルフの メンチカツ バーガー	ぎゅうにゅう	やきメンチ コールスローサラダ たまごスープ	ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ たまご	パン こめこ さとう あぶら かたくりこ	たまねぎ しょうが キャベツ きゅうり コーン にんじん えのきたけ チンゲンサイ ながねぎ	610	25. 8
12	木	ごはん	ぎゅうにゅう	カップなっとう キャベツのツナたまいため さつまとんじる	ぎゅうにゅう なっとう ツナ たまご ぶたにく とうふ みそ	こめ あぶら さつまいも	キャベツ にんじん しょうが だいこん ごぼう ながねぎ こんにやく	640	25. 2
13	金	ごはん	ぎゅうにゅう	【じゅうごやメニュー】 うさぎちゃんハンバーグ えだまめサラダ おつきみだんごじる	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく あぶらあげ	こめ さとう あぶら いもち	たまねぎ トマト にんにく しょうが えだまめ キャベツ きゅうり にんじん だいこん はくさい ながねぎ	645	21. 4
17	火	ちゅうかめん	ぎゅうにゅう	しょうゆラーメン だいがくいも きりぼしちゅうかサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく なた	ちゅうかめん さつまいも あぶら さとう みずあめ ごま ごまあぶら	メンマ にんじん はくさい ながねぎ コーン きりぼしだいこん もやし ほうれんそう	695	25. 1
18	水	ごはん	ぎゅうにゅう	さばのソースに のりずあえ うちまめのみそしる	ぎゅうにゅう さば のり とうふ あぶらあげ だいず みそ	こめ さとう じゃがいも	しょうが ほうれんそう もやし にんじん はくさい ながねぎ	644	28. 7
19	木	ごはん	ぎゅうにゅう	【あじめぐり 〜ちゅうごくちほう〜】 チキンチキンごぼう れんこんサラダ けんちょうじる	ぎゅうにゅう とりにく とうふ かまぼこ	こめ かたくりこ あぶら さとう ノンエッグマヨネーズ ごま ごまあぶら	ごぼう えだまめ キャベツ れんこん にんじん きゅうり だいこん しいたけ ながねぎ こんにやく	670	26. 6
20	金	ごはん	ぎゅうにゅう	きのこカレー コーンサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく ヨーグルト	こめ じゃがいも あぶら カレールウ	たまねぎ にんじん しめじ エリンギ キャベツ きゅうり コーン	694	22. 6
24	火	ごはん	ぎゅうにゅう	【ふるさとこんだて】 たちうおフライのレモンソース なますかぼちゃのいためもの きりぼしだいこんスープ	ぎゅうにゅう たちうお ベーコン とうふ	こめ こむぎこ パンこ あぶら さとう ごまあぶら	なますかぼちゃ にんじん たまねぎ もやし たら レモン きりぼしだいこん ながねぎ えのきたけ チンゲンサイ	648	21. 5
25	水	こめこ コッペパン	ぎゅうにゅう	いちごジャム オムレツのケチャップソース グリーンナッツサラダ とうにゅうクリームスープ	ぎゅうにゅう たまご ベーコン とうにゅう しろいんげんまめ	こめこパン いちごジャム さとう アーモンド あぶら じゃがいも こめこ	ブロッコリー キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ コーン	663	26. 5
26	木	ごはん	ぎゅうにゅう	あつあげのそぼろあんかけ(4年〜2個) キャベツのごまネーズあえ なめこのみそしる	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく あぶらあげ わかめ みそ だいず	こめ あぶら さとう かたくりこ ノンエッグマヨネーズ ごま	ながねぎ キャベツ もやし ほうれんそう コーン だいこん にんじん なめこ	654	23. 8
27	金	ごはん	ぎゅうにゅう	ししゃものしちみやき(3年〜2尾) ごもくきんぴら とりだんごじる	ぎゅうにゅう ししゃも さつまあげ とりだんご	こめ ごま あぶら じゃがいも ごまあぶら さとう	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 しめじ ながねぎ	595	22. 3
30	月	ごはん	ぎゅうにゅう	いかのみそやき あおだいずとやさいのこんぶあえ ぶたじゃがなんばんに	ぎゅうにゅう いか みそ あおだいず こんぶ ぶたにく	こめ ごま じゃがいも あぶら さとう	しょうが にんにく ながねぎ こまつな キャベツ にんじん たまねぎ ごぼう こんにやく さやいんげん	629	30. 2

日 曜	献 立 名			使 用 材 料 名			エネルギー	たん白質
	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	Kcal	g
28	水	ごはん ぎゅうにゅう	にくシュウマイ(5年～2個) しらたきのちゅうかふうサラダ マーボーポテト	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく あつあげ みそ	こめ こむぎこ かたくりこ さとう ごまあぶら じゃがいも あぶら	たまねぎ こんにやく きゅうり にんじん もやし コーン さやいんげん しょうが にんにく	666	23.8
29	木	ごはん ぎゅうにゅう	あじのごまケチャップソース くきわかめのサラダ かぼちゃのみそしる	ぎゅうにゅう あじ くきわかめ とうふ みそ だいず	こめ かたくりこ あぶら さとう ごま ごまあぶら	キャベツ きゅうり にんじん かぼちゃ たまねぎ えのきたけ ながねぎ	658	27.3
30	金	ごはん ぎゅうにゅう	かきざきやさいのキーマカレー もやしのフレンチサラダ とうにゅうパンナコッタ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず	こめ じゃがいも あぶら カレールウ オリーブゆ さとう とうにゅうパンナコッタ	たまねぎ トマト なす ピーマン しょうが にんにく トマト もやし きゅうり にんじん コーン	704	22.6
2	月	ごはん ぎゅうにゅう	セルフのぶたキムチどん ローストポテト わかめスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とうふ なた わかめ	こめ あぶら さとう ごま じゃがいも オリーブゆ	にんじん もやし にら はくさいキムチ しょうが にんにく パセリ たまねぎ チンゲンサイ	639	23.9
3	火	ソフトめん ぎゅうにゅう	こぎつねじる ビーンズナッツ ほうれんそうとコーンのおひたし	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ だいず	ソフトめん かたくりこ あぶら アーモンド さとう ごま	たまねぎ にんじん ながねぎ しめじ はくさい キャベツ ほうれんそう コーン	687	28.5
4	水	ごはん ぎゅうにゅう	あつあげのすぶたふういため はるさめのさっぱりあえ ちゅうかふうコーンスープ	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく ベーコン たまご	こめ あぶら さとう かたくりこ はるさめ ごまあぶら ごま	にんじん たまねぎ たけのこ ピーマン キャベツ きゅうり コーン えのきたけ ほうれんそう	670	24.9
5	木	ごはん ぎゅうにゅう	しろみざかなのやくみソースがけ なめたけあえ じゃがいものみそしる	ぎゅうにゅう メルルーサ あぶらあげ わかめ みそ だいず	こめ かたくりこ あぶら さとう ごまあぶら じゃがいも	ながねぎ しょうが もやし こまつな にんじん なめたけ だいこん たまねぎ	602	24.6
6	金	ごはん ぎゅうにゅう	なつやさいのハヤシライス こんにやくサラダ ぶどうゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく	こめ あぶら ハヤシルウ ぶどうゼリー	たまねぎ にんじん かぼちゃ なす トマト しょうが にんにく こんにやく もやし きゅうり コーン	715	19.5
9	月	ごはん ぎゅうにゅう	ぶたにくのBBQソースいため ほうれんそうのごまサラダ とうふのみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ わかめ みそ だいず	こめ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら ごま じゃがいも	たまねぎ ピーマン あかピーマン にんにく キャベツ にんじん ながねぎ ほうれんそう えのきたけ	660	26.2
10	火	ごはん ぎゅうにゅう	さめのピリからやき わふうポテトサラダ なすのみそしる	ぎゅうにゅう さめ あおのり あつあげ みそ だいず	こめ ごまあぶら じゃがいも さとう ノンエッグマヨネーズ	にんにく きゅうり コーン えだまめ なす たまねぎ にんじん こまつな	623	25.4
11	水	セルフの メンチカツ バーガー ぎゅうにゅう	やきメンチ コールスローサラダ たまごスープ	ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ たまご	パン こめこ さとう あぶら かたくりこ	たまねぎ しょうが キャベツ きゅうり コーン にんじん えのきたけ チンゲンサイ ながねぎ	610	25.8
12	木	ごはん ぎゅうにゅう	カップなっとう キャベツのツナたまいため さつまとんじる	ぎゅうにゅう なっとう ツナ たまご ぶたにく とうふ みそ	こめ あぶら さつまいも	キャベツ にんじん しょうが だいこん ごぼう ながねぎ こんにやく	640	25.2
13	金	ごはん ぎゅうにゅう	【じゅうごやメニュー】 うさぎちゃんハンバーグ えだまめサラダ おつきみだんごじる	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく あぶらあげ	こめ さとう あぶら いももち	たまねぎ トマト にんにく しょうが えだまめ キャベツ きゅうり にんじん だいこん はくさい ながねぎ	645	21.4
17	火	ちゅうかめん ぎゅうにゅう	しょうゆラーメン だいがくいも きりぼしちゅうかサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく なた	ちゅうかめん さつまいも あぶら さとう みずあめ ごま ごまあぶら	メンマ にんじん はくさい ながねぎ コーン きりぼしだいこん もやし ほうれんそう	695	25.1
18	水	ごはん ぎゅうにゅう	さばのソースに のりずあえ うちまめのみそしる	ぎゅうにゅう さば のり とうふ みそ あぶらあげ だいず	こめ さとう じゃがいも	しょうが ほうれんそう もやし にんじん はくさい ながねぎ	644	28.7
19	木	ごはん ぎゅうにゅう	【あじめぐり ～ちゅうごくちほう～】 チキンチキンごぼう れんこんサラダ けんちょうじる	ぎゅうにゅう とりにく とうふ かまぼこ	こめ かたくりこ あぶら さとう ノンエッグマヨネーズ ごま ごまあぶら	ごぼう えだまめ キャベツ れんこん にんじん きゅうり だいこん しいたけ ながねぎ こんにやく	670	26.6
20	金	ごはん ぎゅうにゅう	きのこカレー コーンサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく ヨーグルト	こめ じゃがいも あぶら カレールウ	たまねぎ にんじん しめじ エリンギ キャベツ きゅうり コーン	694	22.6
24	火	ごはん ぎゅうにゅう	【ふるさとこんだて】 たちうおフライのレモンソース なますかぼちゃのいためもの きりぼしだいこんスープ	ぎゅうにゅう たちうお ベーコン とうふ	こめ こむぎこ パンこ あぶら さとう ごまあぶら	なますかぼちゃ にんじん たまねぎ もやし にら レモン きりぼしだいこん ながねぎ えのきたけ チンゲンサイ	648	21.5
25	水	こめこ コッペパン ぎゅうにゅう	いちごジャム オムレツのケチャップソース グリーンナッツサラダ とうにゅうクリームスープ	ぎゅうにゅう たまご ベーコン とうにゅう しろいんげんまめ	こめこパン いちごジャム さとう アーモンド あぶら じゃがいも こめこ	ブロッコリー キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ コーン	663	26.5
26	木	ごはん ぎゅうにゅう	あつあげのそぼろあんかけ(4年～2個) キャベツのごまネーズあえ なめこのみそしる	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく あぶらあげ わかめ みそ だいず	こめ あぶら さとう かたくりこ ごま ノンエッグマヨネーズ	ながねぎ キャベツ もやし ほうれんそう コーン だいこん にんじん なめこ	654	23.8
27	金	ごはん ぎゅうにゅう	ししゃものしちみやき(3年～2尾) ごもくきんぴら とりだんごじる	ぎゅうにゅう ししゃも さつまあげ とりだんご	こめ ごま あぶら じゃがいも ごまあぶら さとう	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 しめじ ながねぎ	595	22.3
30	月	ごはん ぎゅうにゅう	いかのみそやき あおだいずとやさいのこんぶあえ ぶたじゃがなんばんに	ぎゅうにゅう いか みそ あおだいず こんぶ ぶたにく	こめ ごま じゃがいも あぶら さとう	しょうが にんにく ながねぎ こまつな キャベツ にんじん たまねぎ ごぼう こんにやく さやいんげん	629	30.2