



ひ に ち	よ う び	しゅ しゅく 主 食	ぎ ゆう に ゆう	しゅ さい ふくさい 主 菜・副 菜・デ ザ ー ト	お も に し ょ う す る ざ い り ょ う			エ ネ ル ギ ー kcal たんぱく質 g
					ねつやちから になるもの	ちやきんにく をつくるもの	からだのちょうし をととのえる	
1	月	ごはん たまごみそ	○	ささかまのおちやてんぶら ちくぜんに くだもの	こめ あぶら こむぎこ かたくりに じゃがいも さとう	ぎゅうにゆう たまご みそ ささかま とりにく	しょうが しいたけ ごぼう たけのこ にんじん いんげん	672 26.9
2	火	こどもの日 おいおいごはん	○	みそラーメンスープ くだもの	こめ もちごめ ちゅうかめん ごまあぶら	ぎゅうにゆう みそ ぶたにく	にんじん しいたけ たけのこ はくさい もやし こまつな	593 22.3
  3日 憲法記念日 ・ 4日 みどりの日 ・ 5日 こどもの日 								
8	月	しょうがごはん	○	くしあげ アーモンドあえ すましじる	こめ こむぎこ パンこ おふ アーモンド	ぎゅうにゆう たまご ちくわ わかめ ウインナー じゃこ	にんじん ねぎ こまつな キャベツ しょうが もやし	584 21.6
9	火	アップルパン	○	クリームシチュー わかめサラダ	パン バター アーモンド ジャム じゃがいも こむぎこ	ぎゅうにゆう たまご ぶたにく ベーコン チーズ	にんじん たまねぎ セロリ マッシュルーム コーン キャベツ	761 24.6
10	水	にくみそめん	○	キャベツのすごもりたまご トマト	ちゅうかめん あぶら ごまあぶら かたくりに	ぎゅうにゆう ぶたにく みそ たまご オイスター	にんじん セロリ こまつな キャベツ しょうが もやし	639 28.7
11	木	ピラフ	○	いわしのこうそうあげ やさいのスープに	こめ バター あぶら パンこ こむぎこ	ぎゅうにゆう とりにく いわし たまご チーズ	にんじん たまねぎ コーン マッシュルーム セロリ はくさい トマト	663 26.9
12	金	ごはん・えのきに	○	きんぴらコロッケ キャベツ みそしる	こめ こむぎこ パンこ あぶら じゃがいも	ぎゅうにゆう たまご ぶたにく あぶらあげ	えのきたけ ごぼう にんじん たまねぎ キャベツ もやし	668 21.3
15	月	まめいりタコライス	○	コーンサラダ くだもの	こめ あぶら さとう	ぎゅうにゆう ぶたにく チーズ ひよこまめ	セロリ ピーマン たまねぎ トマト きゅうり コーン	634 23.6
16	火	さんさいごはん	○	まさごあげ もやしのみそしる	こめ もちごめ ごま あぶら かたくりに さとう	ぎゅうにゆう とうふ えび じゃこ とりにく たまご あぶらあげ	わらび しいたけ にんじん もやし ごぼう しょうが	614 29.7
17	水	ナッツあげパン	○	とうふのトマトに くきわかめとじゃがいものソテー	パン アーモンド さとう あぶら ごま じゃがいも	ぎゅうにゆう わかめ とうふ オイスター ぶたにく	トマト ながねぎ たけのこ しいたけ にんじん にんにく	633 26.1
18	木	にこみうどん	○	もちのふくろに おひたし くだもの	なまうどん もち さとう	ぎゅうにゆう ぶたにく にぼし あぶらあげ	ながねぎ しいたけ にんじん もやし こまつな	583 22.2
19	金	ごはん・ごましお	○	さかなのレモンやき みそしる だいずいりひじきに	こめ マヨネーズ あぶら ごま さとう じゃがいも	ぎゅうにゆう さわら だいず ひじき あぶらあげ	たまねぎ マッシュルーム しめじ にんじん レモン キャベツ	631 27.2
22	月	わふうスパゲッティ	○	クランベリーサワーケーキ しょうがきゅうり	スパゲッティ バター あぶら こむぎこ さとう	ぎゅうにゆう たまご ヨーグルト ツナ ベーコン のり	しめじ にんじん たまねぎ ピーマン きゅうり しょうが	628 22.1
23	火	ピースごはん	○	かつおのあまからあげ わかめとたけのこのにももの くだもの	こめ もちごめ じゃがいも さとう かたくりに	ぎゅうにゆう かつお わかめ うずら卵 ちくわ	きぬさや ピース たけのこ にんじん きぬさや メロン	643 32.1
24	水	ほうれんそうパン	○	いかのマリネ コーンポテト レタスとトマトのスープ	パン こむぎこ じゃがいも さとう バター あぶら	ぎゅうにゆう いか たまご とりにく	コーン にんじん トマト パセリ レタス きゅうり たまねぎ	631 27.6
25	木	チキンカレー	○	だいこんサラダ くだもの	こめ こむぎこ バター あぶら じゃがいも	ぎゅうにゆう チーズ とりにく	にんじん たまねぎ だいこん セロリ パセリ きゅうり にんにく コーン	741 23.3
26	金	ミックスビビンバ	○	わかめコーンスープ みかんヨーグルト	こめ あぶら ごまあぶら かたくりに さとう	ぎゅうにゆう ぶたにく オイスター わかめ ヨーグルト	たけのこ ぜんまい にんじん もやし こまつな コーン	579 23.2
29	月	たけのこずし	ヨー グル ト	ししゃもやき たまごスープ まっちゃアーモンド	こめ さとう アーモンド かたくりに	ヨーグルト ししゃも とりにく たまご のり	しいたけ かんぴょう たけのこ にんじん はくさい こまつな	678 24.5
30	火	ソースやきそば	○	じゃがいものかわりあげ ごまずきゅうり	ちゅうかめん ごま じゃがいも さとう あぶら こむぎこ	ぎゅうにゆう いか ぶたにく たまご	もやし にんじん キャベツ にんにく しいたけ しょうが	615 22.1
31	水	ごましおごはん	○	とんチキレモン やさいナムル おふとたまごのみそしる	こめ もちごめ こめこ ごま おふ ジャム	ぎゅうにゆう ぶたにく たまご とりにく オイスター	にんじん こまつな だいずもやし レモン たまねぎ しいたけ	665 29.5