

ひ に ち	よ う び	主 食	主 菜・副菜・デザート	おもしろいメニュー			エネルギー kcal たんぱく質 g	ラン チ ル ム
				ねつやちからになるもの (きいろのなかま)	ちやきんにく をつくるもの (あかのなかま)	からだのちょうし をととのえる (みどりのなかま)		
1	火	わかめごはん	にくじゃがコロッケ キャベツあえ もやしのみそしる	こめ ごま あぶら じゃがいも こむぎこ ぱんこ	ぎゅうにゅう わかめ たまご ぶたにく あぶらあげ	ごぼう にんじん たまねぎ キャベツ こまつな もやし	698 24.3	6-1
2	水	きくのはなごはん	まつかぜやき なめこじる くだもの	こめ もちごめ パンこ さとう ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう たまご とうふ ぶたにく わかめ	にんじん しゅんぎく こまつな なめこ きくのはな もやし	527 22.7	6-2
3	木	文化の日						
4	金	ぶたキムチビビンバ	わかめコーンスープ くだもの	こめ あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ わかめ とりにく	にんにく たけのこ キムチ にんじん だいずもやし ねぎ	532 20.7	6-3
7	月	ごはん	きびなごあげ ちくぜんに くだもの	こめ かたくりこ あぶら こむぎこ じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく きびなご	ごぼう たけのこ にんじん いんげん しいたけ	567 23.3	5-3
8	火	ひじきごはん	まさごあげ かきたまじる	こめ あぶら さとう ごま かたくりこ	ぎゅうにゅう とうふ たまご えび とりにく	にんじん いんげん しいたけ ねぎ はくさい こまつな	573 23.4	5-1
9	水	ちくわパン	ポークビーンズ くだもの	パン こむぎこ かたくりこ あぶら じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう ちくわ ベーコン チーズ なまクリーム	セロリ パセリ にんじん たまねぎ トマト りんご	682 25.8	5-2
10	木	トマトスープリゾット	ツナときんときまめのオムレツ もやしのごまずあえ	こめ おしむぎ あぶら こむぎこ さとう ごま	ぎゅうにゅう ベーコン たまご ツナ まめ チーズ	マッシュルーム コーン にんじん もやし こまつな	602 26.3	5-4
11	金	つけうどん	さつまいものミルクかりんとう しおきゅうり	なまうどん あぶら アーモンド さとう さつまいも	ぎゅうにゅう スキムミルク ぶたにく	しいたけ ねぎ にんじん こまつな もやし きゅうり	631 21	4-1
14	月	レモントースト	いかのマリネ コーンポテト くだもの	しょくぱん パター グラニューとう かたくりこ あぶら	ぎゅうにゅう いか	レモン たまねぎ にんじん きゅうり コーン パセリ	625 23.8	4-2
15	火	ごはん	たらのマヨネーズやき こんぶのしょうゆに さわにわん	こめ あぶら マヨネーズ ごまあぶら	ぎゅうにゅう たら こんぶ ぶたにく	たまねぎ コーン パセリ ごぼう だいこん えのき	507 20.1	4-3
16	水	あんかけやきそば	さつまいもとりんごのかさねに しょうがきゅうり	ちゅうかめん あぶら さとう さつまいも パター	ぎゅうにゅう えび いか うずら オイスター	セロリ パセリ たけのこ もやし はくさい りんご	618 25.5	3-1
17	木	そばろごはん	きりぼしだいこんのハリハリづけ みそけんちんじる	こめ あぶら さといも さとう	ぎゅうにゅう たまご とうふ とりにく ぶたにく	ごぼう にんじん しいたけ だいこん きりぼし きゅうり	623 26.6	3-2
18	金	ごはん・ごましお	とうふハンバーグ もやしのカレーあえ みそしる	こめ ぱんこ ごまあぶら ごま あぶら	ぎゅうにゅう たまご スキムミルク あぶらあげ わかめ	たまねぎ にんじん もやし こまつな	600 25.4	3-3
21	月	学芸会の振替休日						
22	火	かきカレーライス	ビーンズサラダ くだもの	こめ あぶら じゃがいも バター さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ピザチーズ	セロリ パセリ たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり	753 23	2-1
23	水	勤労感謝の日						
24	木	ひのくろまいごはん	さばのみそに のっぺいじる くだもの	こめ くろまい かたくりこ さといも	ぎゅうにゅう さば なまあげ とりにく	にんじん だいこん えのきたけ しょうが ながねぎ みかん	579 26.3	2-2
25	金	はいがパン	サーモンのクリームシチュー コーンサラダ くだもの	はいがパン じゃがいも バター こむぎこ	ぎゅうにゅう ベーコン チーズ さけ クリーム	セロリ パセリ たまねぎ コーン マッシュルーム	631 26.8	2-3
28	月	ごもくうどん	ふかしいも あおのりだいず ブロッコリーのアーモンドあえ	なまうどん あぶら さつまいも アーモンド ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ あぶらあげ だいず	しいたけ にんじん ながねぎ こまつな ブロッコリー もやし	591 22.4	2-4
29	火	かてめし	ちくわの2色てんぷら ほりのうちじる くだもの	こめ あぶら こむぎこ さといも かたくりこ	ぎゅうにゅう こうやとうふ ちくわ とうふ ぶたにく	ごぼう にんじん いんげん だいこん ながねぎ こまつな	590 21.5	6-2
30	水	ふきよせごはん	なまあげのごまだれ だいこんじる	こめ もちごめ ごま かたくりこ さつまいも さとう	ぎゅうにゅう とりにく なまあげ あぶらあげ	にんじん ほんしめじ だいこん こまつな	691 27.7	6-3