



| 日曜 | こんだて名 (②牛乳は毎日つきます) | | | あかのたべもの からだをつくる | | みどりのたべもの からだのちょうしをととのえる | | きいろのたべもの からだをうごかすもとなる | | エネルギー たんぱく質 (小学校) (中学校) |
|-----|-----------------------|-------------------------------|-------------------------|--|--------------------------------------|----------------------------|--|------------------------------------|--------------------------|--|
| | 主食 | おかず | ③汁わん ④⑤小皿 | さかな・にく・たまご まめ・まめせいひん | きゅうにゅう・ にゅうせいひん・ ごさかな・かいそ う | いろいろい やさい | いろいろすい やさい くだもの | こめ・パン・めん・ いも・さとう | あぶら | |
| 1水 | ①麦ごはん | ③野菜スープ | ④ドライカレー | ③ベーコン うすらたまご ④ぎゅうミンチ ぶたミンチ | ②ぎゅうにゅう ④こなチーズ | ③ちんげんさい ④にんじん ④ピーマン | ③きゃべつ ④たまねぎ にんにく | ①こめ むぎ ③じゃがいも | ④あぶら | 668 Kcal 26.7 g 851 kcal 32.9 g |
| 2木 | ①麦ごはん | ③韓国風すきやき | ④わかめソテー | ③ぎゅうにく ぶたにく なまあげ ④さつまあげ | ②ぎゅうにゅう ④わかめ しらすほし | ③④にんじん | ③はくさい もやし たまね ぎ いとこんにやく なまし いたけ ぶかねぎ キムチ ④しめじ | ①こめ むぎ ③④さとう | ③④あぶら ④アーモンド | 673 Kcal 26.2 g 853 kcal 32.7 g |
| 3金 | ①ごはん | ③豚汁 | ④いそ浸し ⑤節分豆 | ③ぶたにく なまあげ ④かつおぶし ⑤だいず | ②ぎゅうにゅう ④ひじき | ③にんじん ④こまつな | ③だいこん ぶかねぎ ④スッキーニ いとこんにやく | ①こめ ③さつまいも ④さとう | ④あぶら | 620 Kcal 23.0 g 778 kcal 29.2 g |
| 6月 | ①ごはん | ③いり鶏 | ④ごまあえ ⑤こんぶふりかけ | ③とりにく うすらたまご なまあげ | ②ぎゅうにゅう | ③にんじん い んげん ④ほうれんそう | ③だいこん ほしだいこん ごぼう こんにやく れんこん しょうが ④きゃべつ | ①こめ ③じゃがいも ③④さとう | ③あぶら ④ごま | 648 Kcal 22.7 g 815 kcal 28.2 g |
| 7火 | ①食パン2枚 | ③五目ビーフン | ④サイコロサラダ ⑤スライスチーズ | ③やきぶた ちくわ たまご ④だいず | ②ぎゅうにゅう ⑤チーズ | ③にんじん ほうれんそう | ③たまねぎ きくらげ はくさい たまねぎ ④カリフラワー きゅうり | ①パン ③ビーフン ④さつまいも | ③あぶら ④マヨネーズ アーモンド | 675 Kcal 26.9 g 845 kcal 32.9 g |
| 8水 | ①ごはん | ③食べるみそ汁 | ④トンカツ(町内産) ⑤きゃべつ・ソース | ③なまあげ ④ちょうないさんぶ たにく | ②ぎゅうにゅう | ③にんじん | ③だいこん ごぼう はくさい しめじ ⑤きゃべつ | ①こめ ③じゃがいも | ④あぶら | 696 Kcal 24.1 g 906 kcal 30.2 g |
| 9木 | ①麦ごはん | ③他人丼 | ④とりとれんこんのいためもの | ③ぶたにく たまご ④とりにく さつまあげ | ②ぎゅうにゅう ④わかめ | ③にんじん | ③たけのこ ほししいたけ ④ぶかねぎ ④れんこん こんにやく | ①こめ むぎ ③さとう | ④あぶら ごま | 640 Kcal 27.4 g 828 kcal 36.1 g |
| 10金 | ①ごはん | ③こんこん汁 | ④たいの南部焼き ⑤切り干し大根いため | ③なまあげ ④だい ⑤あぶらあげ かつおぶし | ②ぎゅうにゅう ⑤しらすほし | ③にんじん はねぎ | ③だいこん れんこん ごぼう ⑤きりほしだいこん | ①こめ ③じゃがいも さといも ④こむぎ ⑤ざらめ | ④バター ④⑤あぶら | 647 Kcal 27.3 g 800 kcal 33.6 g |
| 13月 | ①麦ごはん | ③家常豆腐 | ④大根のいためもの | ③ぶたミンチ なまあげ ④ちくわ | ②ぎゅうにゅう | ③④にんじん | ③たけのこ たまねぎ ほししいたけ しょうが にんにく ④だいこん | ①こめ むぎ ③さとう でんぶ | ③④あぶら ④ごま | 636 Kcal 22.3 g 829 kcal 28.1 g |
| 14火 | ①ツイスト バター パン | ③白菜のクリーム煮 | ④かぶのサラダ | ③ぶたにく いか えび かいほしら まめペースト | ②ぎゅうにゅう | ③にんじん ブロッコリー | ③たまねぎ マッシュルーム はくさい にんにく ④かぶ きゅうり カリフラワー | ①パン ③じゃがいも | ③あぶら なまクリーム ④マヨネーズ | 615 Kcal 27.0 g 818 kcal 35.5 g |
| 15水 | ①ごはん | ③みそ煮込み | ④なます | ③とりにく なまあげ うすらたまご ちくわ | ②ぎゅうにゅう | ③④にんじん | ③ほしだいこん こんにやく ④だいこん しめじ | ①こめ ③じゃがいも ③④さとう | ③あぶら | 664 Kcal 26.7 g 844 kcal 32.8 g |
| 16木 | ①ごはん | ③のっぺい汁 | ④きびなごみそ田楽 ⑤お浸し | ③とうふ | ②ぎゅうにゅう ④きびなご | ③④にんじん ⑤ほうれんそう | ③ごぼう こんにやく ほししいたけ ぶかねぎ ⑤きゃべつ ④しめじ | ①こめ ③さといも ④さとう でんぶ | ④あぶら | 617 Kcal 24.4 g 781 kcal 30.9 g |
| 17金 | ①きびごはん | ③タンファンタン | ④ホイコーロー | ③たまご ④ぶたにく | ②ぎゅうにゅう | ③こねぎ ④にんじん ピーマン | ③たまねぎ しめじ ほししいたけ はくさい ④もやし きゃべつ にんにく しょうが | ①こめ きび ③じゃがいも でんぶ ④さとう | ④あぶら | 608 Kcal 25.7 g 788 kcal 33.0 g |
| 20月 | ①五目おこわ | ③白菜のすまし汁 | ④豚肉と野菜のいためもの | ①とりにく あぶらあげ ③なまあげ ④ぶたにく | ②ぎゅうにゅう | ③④にんじん ④こまつな | ①ごぼう こんにやく ①③ ほししいたけ ③えのきたけ はくさい④きゃべつ たまね ぎ | ①こめ もちこめ ざらめ ③じゃがいも | ④あぶら | 647 Kcal 29.0 g 823 kcal 35.9 g |
| 21火 | ①コッペパン | ③中華風スパゲティ | ④さつまいもサラダ ⑤イチゴジャム | ③ぶたミンチ | ②ぎゅうにゅう | ③こまつな ③④にんじん | ③たまねぎ たけのこ もやし きくらげ にんにく ④きゅうり コーン | ①パン ③スパゲティ さとう ④さつまいも | ③あぶら ④ドレッシング | 659 Kcal 24.5 g 857 kcal 31.0 g |
| 22水 | ①ごはん | ③大根のみそ汁 | ④レバーのかりん揚げ ⑤小松菜ソテー | ③なまあげ ④とりレバー すなぎも ⑤あぶらあげ | ②ぎゅうにゅう | ③にんじん ⑤こまつな | ③だいこん えのきたけ はくさい | ①こめ ④さとう | ③マヨネーズ ④あぶら | 685 Kcal 28.0 g 873 kcal 34.6 g |
| 23木 | ①ごはん | ③大豆の五目煮 | ④切り干し大根ベーコンソテー | ③とりにく だいず なまあげ さつまあげ ④ベーコン | ②ぎゅうにゅう ③こんぶ | ③にんじん ④ピーマン | ③たけのこ こんにやく だいこん ごぼう ほししいたけ ④ほしだいこん コーン にんにく | ①こめ ③さとう | ④あぶら | 655 Kcal 27.1 g 838 kcal 33.9 g |
| 24金 | ①麦ごはん | ③ポークエッグカレー | ④さっぱりサラダ | ③ぶたにく うすらたまご | ②ぎゅうにゅう ③スキムミルク | ③④にんじん ④ブロッコリー | ③たまねぎ りんご しょうが にんにく ④もやし レモンかじゅう | ①こめ むぎ ③じゃがいも ④さとう | ③④あぶら | 667 Kcal 22.4 g 846 kcal 27.4 g |
| 27月 | ①ごはん | ③大根のそぼろ煮 | ④小松菜のたまごとじ | ③とりにく うすらたまご なまあげ ④たまご ウィンナー | ②ぎゅうにゅう | ③にんじん ④こまつな | ③だいこん たけのこ しょうが | ①こめ ③じゃがいも でんぶ ③④さとう | ③④あぶら | 678 Kcal 26.5 g 865 kcal 33.1 g |
| 28火 | ①食パン1枚 | ③ベーコン煮 ④ナッツゴボウ ⑤ヨーグルト ⑥いちご | | ③ベーコン ぶたにく まめペースト | ②ぎゅうにゅう ⑤ヨーグルト | ③にんじん ブロッコリー | ③たまねぎ マッシュルーム ⑥いちご | ①パン ③じゃがいも ③④さとう ④でんぶ | ③④あぶら ④くるみ アーモンド | 689 Kcal 26.9 g 860 kcal 33.1 g |

※献立名の番号について・・・使用食品(あか・きいろ・みどり)項目に献立名と同じ番号の次に書いている食品を使っています。
例：1日③野菜スープ・・・あか(③ベーコン うすらたまご ④ぎゅうミンチ ぶたミンチ ②ぎゅうにゅう ④こなチーズ) みどり(③ちんげんさい ③④にんじん ④ピーマン)
※下線は、アレルギー食品が含まれていることを示しています。