



| 日曜 | こんだて名 (②牛乳は毎日つきます) | | | からだをつくる | | からだのちょうしをととのえる | | 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 | ぎゆうにゆう・ にゆうせいひん・ 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 火 | ①リンゴパン | ③ポーケビーンズ | ④たけのことわかめのサラダ | ③だいず ふたにく いんげんまめ ひよこまめ | ②ぎゆうにゆう ④わかめ | ③にんじん トマト | ①ドライアップル ③たまねぎ にんにく しょうが ④たけのこ きゅうり コーン | ①パン ③じゃがいも ④さとう | ③④あぶら | 609 Kcal 24.0 g 782 kcal 30.0 g |
| 2 水 | ①ごはん | ③かみなり汁 ④いわしの甘露煮 | ⑤こどもの日祝せりー | ③とうふ あぶらあげ ④いわし かつおぶし | ②ぎゆうにゆう | ③にんじん こねぎ | ③もやし ごぼう こんにゃく ほししいたけ | ①こめ ③じゃがいも ④ざらめ | ③あぶら | 688 Kcal 24.8 g 847 kcal 30.0 g |
| 7 月 | ①麦ごはん | ③豚肉の煮物 ④お茶ふりかけ | ⑤日向夏 | ③ふたにく なまあげ | ②ぎゆうにゆう ③こんぶ ④しらすぼし わかめ | ③にんじん ④おちゃ | ③たけのこ ごぼう こんにゃく ほししいたけ ⑤ひゅうがなつ | ①こめ むぎ ③じゃがいも ③ざらめ | ④あぶら | 603 Kcal 24.5 g 759 kcal 30.1 g |
| 8 火 | ①黒糖パン | ③《歯の日》よくかんで食べよう | ③やきそば ④ごぼうとナッツのサラダ | ③ふたにく かまぼこ | ②ぎゆうにゆう | ③ピーマン ④にんじん | ③きゃべつ もやし たまねぎ ④ごぼう きゅうり | ①パン ③めん | ③ごま ③あぶら ④アーモンド マヨネーズ | 675 Kcal 25.6 g 872 kcal 32.2 g |
| 9 水 | ①麦ごはん | ③他人丼 | ④きわかめのきんぴら | ③ふたにく たまご ④さつまあげ | ②ぎゆうにゆう ④くわかめ | ③④にんじん | ③たまねぎ たけのこ ほししいたけ ④いとこんにゃく | ①こめ むぎ ③でんぶん ③さとう | ④あぶら ごま | 617 Kcal 26.3 g 780 kcal 32.9 g |
| 10 木 | ①ごはん | ③食べるみそ汁 | ④魚のカップ蒸し | ③なまあげ ④さわら | ②ぎゆうにゆう ③にほし ④わかめ | ③にんじん こまつな | ③たまねぎ しめじ ごぼう もやし | ①こめ ③じゃがいも ④さとう | ④あぶら ごま | 588 Kcal 24.7 g 746 kcal 30.2 g |
| 11 金 | ①麦ごはん | ③ハヤシライス | ④クルミのサラダ | ③ぎゆうにく | ②ぎゆうにゆう | ③にんじん ④ほうれんそう | ③たまねぎ マッシュルーム にんにく ④きゅうり きゃべつ | ①こめ むぎ ③じゃがいも ④さとう | ③④あぶら ④クルミ | 667 Kcal 20.8 g 847 kcal 25.3 g |
| 14 月 | ①ごはん | ③五月おでん ④豚みそ | ⑤夏みかんゼリー | ③とりにく なま あげ うすらたま ご さつまあげ ④ふたにく | ②ぎゆうにゆう | ③にんじん | ③つわぶき こんにゃく こさんだけ ④しょうが ⑤なつみかんかじゅう | ①こめ ③じゃがいも ざらめ ④⑤さとう | ④あぶら ごま | 710 Kcal 29.3 g 890 kcal 36.5 g |
| 15 火 | ①ミルクパン | ③うどんちゃん | ④さっぱりサラダ | ③ふたにく いか えび あさり かまぼこ | ②ぎゆうにゆう | ③にんじん こねぎ | ③きくらげ もやし ③④きゃべつ ④きゅうり コーン | ①パン ③うどん ④さとう | ③④あぶら ④アーモンド | 605 Kcal 28.4 g 783 kcal 35.7 g |
| 16 水 | ①麦ごはん | ③マーボー豆腐 | ④青菜と雑穀のあえもの | ③とうふ いんげ んまめペースト ふたミンチ ④ひよこまめ レンズまめ だい ず | ②ぎゆうにゆう ④ひじき | ③にんじん ④こまつな | ③たまねぎ たけのこ ほししいたけ にんにく しょうが ④たくあん | ①こめ むぎ ③さとう でんぶん ④げんまい くろこめ もちむぎ おしむぎ | ③④あぶら ④ごま | 658 Kcal 22.8 g 834 kcal 28.2 g |
| 17 木 | ①ごはん | ③じゃがいものそぼろ煮 | ④切り干し大根のみそマヨ和え | ③とりにく なまあげ | ②ぎゆうにゆう | ③④にんじん | ③いとこんにゃく たまねぎ しょうが ④きりほしだいこん れんこん コーン | ①こめ ③じゃがいも ざらめ ④さとう | ③あぶら ④マヨネーズ ごま | 656 Kcal 21.9 g 835 kcal 27.0 g |
| 18 金 | ①きびごはん | ③かつおくんカレー | ④わかめちゃんサラダ | ③かつお | ②ぎゆうにゆう ④わかめ | ③④にんじん | ③たまねぎ しょうが りんごピューレ ブルーベリー きゃべ きゅうり | ①こめ もちきび ③じゃがいも ④さとう | ③④あぶら | 654 Kcal 20.0 g 813 kcal 24.1 g |
| 21 月 | ①ごはん | ③きゃべつのごまみそ汁 | ④カツオ腹皮ごぼうがらめ | ③なまあげ ④かつお | ②ぎゆうにゆう | ③にんじん ねぎ | ③きゃべつ えのきたけ もやし ④ごぼう | ①こめ ③じゃがいも ④でんぶん ざらめ | ③ごま ④あぶら アーモンド クルミ | 669 Kcal 29.0 g 852 kcal 35.6 g |
| 22 火 | ①バターパン | ③マカロニシチュー | ④アスパラソテー | ③ふたにく ④ベーコン | ②③ぎゆうにゆう ③なまクリーム | ③にんじん ④アスパラガス いんげん | ③しめじ ④たまねぎ ④にんにく コーン | ①パン ③マカロニ じゃがいも | ③④あぶら | 640 Kcal 26.8 g 817 kcal 32.5 g |
| 23 水 | ①ごはん | ③凍り豆腐の卵とじ | ④ごま和え | ③とりにく たまご こおりとうふ | ②ぎゆうにゆう | ③にんじん ④こまつな | ③たまねぎ しめじ ほししいたけ きゃべつ ④もやし | ①こめ ③じゃがいも ③④さとう | ④ごま あぶら | 592 Kcal 26.0 g 791 kcal 28.2 g |
| 24 木 | ①麦ごはん | ③中華スープ | ④回鍋肉 | ③うすらたまご ④ふたにく | ②ぎゆうにゆう | ③④にんじん ④ピーマン | ③えのきたけ もやし たけのこ ほししいたけ たまねぎ ④にんにく しょうが きゃべつ | ①こめ むぎ ④さとう | ③ごま ③④あぶら | 602 Kcal 23.2 g 795 kcal 28.2 g |
| 25 金 | ①ごはん | ③すまし汁 | ④とびうおのごまがらめ | ③とりにく とうふ ④とびうお | ②ぎゆうにゆう | ③⑤にんじん | ③たけのこ ほししいたけ はくさい ④にんにく しょうが ⑤きゃべつ コーン | ①こめ ③じゃがいも ④でんぶん ④⑤さとう | ④ごま ④⑤あぶら | 612 Kcal 27.4 g 815 kcal 33.8 g |
| 28 月 | ①麦ごはん | ③ごぼう団子汁 | ④ひじきいり煮 | ③たら ほき ふたにく なまあげ ④とりにく ちく わ あぶらあげ | ②ぎゆうにゆう ④ひじき | ③④にんじん | ③ごぼう はくさい ふかねぎ しょうが ④ほししいたけ いとこんにゃく | ①こめ むぎ ④ざらめ | ④あぶら ごま | 621 Kcal 26.5 g 825 kcal 32.6 g |
| 29 火 | ①食パン | ③とりのケチャップ煮 | ④フルーツ白玉 | ③とりにく うすらたまご | ②ぎゆうにゆう | ③にんじん ピーマン | ③たまねぎ きゃべつ ④おうとうかん みかんかん ハインかん | ①パン ③じゃがいも さとう ④しらたま | ③あぶら | 611 Kcal 25.8 g 786 kcal 31.6 g |
| 30 水 | ①麦ごはん | ③たまねぎのみそ汁 | ④チンジャオロースー | ③とうふ あぶらあげ ④ぎゆうにく | ②ぎゆうにゆう ③わかめ | ③④にんじん ④ピーマン | ③たまねぎ えのきたけ ④にんにく しょうが たけのこ | ①こめ むぎ ③じゃがいも ④さとう | ④あぶら | 643 Kcal 26.4 g 816 kcal 32.4 g |
| 31 木 | ①麦ごはん | ③厚揚げときのこのサンラータン | ④カツオそぼろどんぶり | ③なまあげ ④かつお | ②ぎゆうにゆう ④しらすぼし | ③にんじん | ③えのきたけ しめじ ほししいたけ ③④たまねぎ ④しょうが | ①こめ むぎ ③じゃがいも ④さとう | ③④あぶら | 635 Kcal 24.2 g 813 kcal 29.8 g |

※献立名の番号について・・・使用食品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ポーケビーンズ→ ③だいず ふたにく いんげんまめ ひよこまめ ③にんじん トマト ③たまねぎ にんにく しょうが ③じゃがいも ③あぶら

※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。