

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	
29	火	<sup>が っ き し ぎ ょう し き き ゅう し ょ く</sup> 2学期始業式(給食なし)								
30	水	ごはん	ぎゅうにゅう	なつやさいカレー かんとんとかいそうのサラダ アップルシャーベット	ぎゅうにゅう ぶたにく かんとん かいそう	こめ あぶら カレールウ さとう	にんじん たまねぎ なす ピーマン かぼちゃ コーン しょうが にんにく トマト りんご キャベツ きゅうり	650	18.5	
31	木	ごはん	ぎゅうにゅう	ハンバーグおろしソース ピリからきゅうり じゃがいものみそしる	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく あつあげ わかめ みそ だいず	こめ パンこ さとう ごまあぶら ラーゆ じゃがいも	たまねぎ だいこん キャベツ きゅうり にんじん えのきたけ ながねぎ	648	24.9	
1	金	ごはん	ぎゅうにゅう	さばのみそだれかけ かおりあえ ぐだくさんじる	ぎゅうにゅう さば みそ ぶたにく あつあげ	こめ さとう かたくりこ じゃがいも	しょうが キャベツ きゅうり にんじん だいこん ながねぎ	641	28.6	
4	月	ごはん	ぎゅうにゅう	ぶたにくのパーベキューソースいため ごまふうみあえ えのきのみそ汁	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ だいず	こめ あぶら さとう かたくりこ ごま ごまあぶら	たまねぎ ピーマン パプリカ にんにく にんじん ほうれんそう もやし だいこん えのきたけ こまつな	651	26.7	
5	火	ソフトめん	ぎゅうにゅう	カレーミートソース わかめサラダ ぶどうゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず わかめ	ソフトめん あぶら カレールウ こめこ さとう ゼリー	たまねぎ にんじん マッシュルーム しょうが にんにく りんご きゅうり もやし コーン	758	26.8	
6	水	ごはん	ぎゅうにゅう	かぼちゃひきにくフライ ひじきとツナのにも キャベツのかきたまじる	ぎゅうにゅう ぶたにく ひじき ツナ たまご	こめ パンこ あぶら さとう じゃがいも かたくりこ	かぼちゃ にんじん こんにやく さやいんげん たまねぎ キャベツ きぬさや	644	20.6	
7	木	ごはん	ぎゅうにゅう	やさしいシュウマイ(5年~2こ) もやしのちゅうかあえ なつやさいのマーボーどうふ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく とうふ みそ	こめ こむぎこ さとう ごまあぶら ごま あぶら かたくりこ	コーン にんじん たまねぎ ほうれんそう もやし きゅうり きくらげ しいたけ トマト なす スズキニ パプリカ しょうが にんにく	621	24.2	
8	金	ごはん	ぎゅうにゅう	しろみざかなのやくみソース こまつなのさっぱりひたし 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 じゃがいも	ながねぎ しょうが にんにく こまつな もやし にんじん なめたけ だいこん たまねぎ	601	24.6	
11	月	ごはん	ぎゅうにゅう	ゴロゴロやさしいのハッシュドポーク コーンとえだまめのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず	こめ じゃがいも あぶら ハヤシルウ さとう	にんじん たまねぎ かぼちゃ エリンギ しょうが にんにく トマト えだまめ キャベツ きゅうり コーン	668	21.5	
12	火	ちゅうかめん	ぎゅうにゅう	わかめラーメン まめいりだいがくいも きりぼしだいこんのナムル	ぎゅうにゅう ぶたにく なると わかめ だいず	ちゅうかめん さつまいも かたくりこ 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 ほうれんそう もやし	676	26.3	
13	水	丸パン	ぎゅうにゅう	セルフバーガー (ハンバーグ) コールスローサラダ ポテトスープ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ウインナー	パン パンこ さとう あぶら じゃがいも	キャベツ きゅうり コーン にんじん たまねぎ はくさい チンゲンサイ	612	25.3	
14	木	ごはん	ぎゅうにゅう	【ふるさとこんだて】 めぎすのからあげ(3年~2び) たくあんサラダ なすいりとんじる	ぎゅうにゅう めぎす ぶたにく とうふ みそ だいず	こめ こめこ あぶら ごま じゃがいも	キャベツ もやし にんじん たくあん たまねぎ なす こんにやく	618	25.4	
15	金	ごはん	ぎゅうにゅう	あつあげのすぶたふういため わかめをたつぷりたべチャイナ たまごスープ	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく わかめ かまぼこ たまご	こめ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	にんじん たまねぎ たけのこ ピーマン キャベツ もやし きゅうり えのきたけ ほうれんそう ながねぎ	630	24.8	
19	火	ごはん	ぎゅうにゅう	にくだんごのりやきソース(5年~2こ) だいこんサラダ さつまいものみそしる	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく とうふ みそ だいず	こめ あぶら さつまいも	たまねぎ だいこん きゅうり にんじん コーン ごぼう こんにやく ながねぎ	592	18.1	
20	水	ごはん	ぎゅうにゅう	ししゃもフライ(5年~2ほん) ごもくきんぴら あつあげとこまつなのスープ	ぎゅうにゅう ししゃも さつまいも あつあげ ぶたにく	こめ パンこ こむぎこ あぶら さとう	れんこん ごぼう にんじん こんにやく さやいんげん たまねぎ こまつな	656	23.2	
21	木	ごはん	ぎゅうにゅう	いかのみそやき あおだいずとやさしいのこんぶあえ 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 しおこんぶ 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	641	30.2	
22	金	ごはん	ぎゅうにゅう	きのかカレー こんにやくいりサラダ レモンヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく かいそう ヨーグルト	こめ じゃがいも あぶら さとう	たまねぎ にんじん しめじ エリンギ しょうが にんにく りんご こんにやく キャベツ きゅうり パプリカ	686	21.9	
25	月	ごはん	ぎゅうにゅう	【あじめぐり ~ちゅうごく~】 セルフのデミカツどん あさづけ とうふのすましじる	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ かまぼこ	こめ パンこ あぶら さとう	たまねぎ にんじん トマト グリーンピース キャベツ きゅうり たけのこ えのきたけ ながねぎ ほうれんそう	624	24.3	
26	火	ごはん	ぎゅうにゅう	あつあげのカレーそぼろあんかけ(4年~2個) キャベツのごまネーズあえ だいこんのみそしる	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく あぶらあげ 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 にんじん ほうれんそう しめじ コーン だいこん たまねぎ こまつな	660	23.4	
27	水	こめこパン りんごジャム	ぎゅうにゅう	オムレツケチャップソース グリーンナッツサラダ こめこでしろいんげんまめのチャウダー	ぎゅうにゅう たまご ベーコン とうにゅう	こめこパン りんごジャム あぶら さとう アーモンド じゃがいも しろいんげん こめこ	ブロッコリー きゅうり キャベツ たまねぎ にんじん しめじ コーン	689	27.6	
28	木	ごはん	ぎゅうにゅう	ぶたにくとだいずのあげに こまつなのおひたし とうふとわかめのみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず とうふ わかめ みそ	こめ かたくりこ あぶら さとう じゃがいも	しょうが こまつな キャベツ もやし にんじん ながねぎ えのきたけ	712	27.9	
29	金	ごはん	ぎゅうにゅう	【じゅうごやこんだて】 さけのしおこうじやき いそあえ おつきみだんごじる おつきみゼリー	ぎゅうにゅう さけ のり あぶらあげ	こめ ごま さといも しらたま 水あめ あぶら ゼリー	もやし ほうれんそう コーン にんじん はくさい ながねぎ	649	27.5	

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
29	火	ごはん	ぎゅうにゅう	しろみざかなとだいのチリソース ほうれんそうともやしのごまサラダ ゆうがおのスープ	ぎゅうにゅう たら だいや とうふ なると	こめ かたくりこ あぶら さとう ごまあぶら ごま	ながねぎ しょうが にんにく ほうれんそう にんじん もやし たまねぎ えのきたけ ゆうがお チンゲンサイ	651	23.4
30	水	ごはん	ぎゅうにゅう	なつやさいカレー かんとんとかいそうのサラダ アップルシャーベット	ぎゅうにゅう ぶたにく かんとん かいそう	こめ あぶら カレールウ さとう	にんじん たまねぎ なす ピーマン かぼちゃ コーン しょうが にんにく トマト りんご キャベツ きゅうり	650	18.5
31	木	ごはん	ぎゅうにゅう	ハンバーグおろしソース ピリからきゅうり じゃがいものみそしる	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく あつあげ わかめ みそ だいや	こめ パンこ さとう ごまあぶら ラーゆ じゃがいも	たまねぎ だいこん キャベツ きゅうり にんじん えのきたけ ながねぎ	648	24.9
1	金	ごはん	ぎゅうにゅう	さばのみそだれかけ かおりあえ ぐだくさんじる	ぎゅうにゅう さば みそ ぶたにく あつあげ	こめ さとう かたくりこ じゃがいも	しょうが キャベツ きゅうり にんじん だいこん ながねぎ	641	28.6
4	月	ごはん	ぎゅうにゅう	ぶたにくのパーベキューソースいため ごまふうみあえ えのきのみそ汁	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ だいや	こめ あぶら さとう かたくりこ ごま ごまあぶら	たまねぎ ピーマン パプリカ にんにく にんじん ほうれんそう もやし だいこん えのきたけ こまつな	651	26.7
5	火	ソフトめん	ぎゅうにゅう	カレーミートソース わかめサラダ ぶどうゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく だいや わかめ	ソフトめん あぶら カレールウ こめこ さとう ゼリー	たまねぎ にんじん マッシュルーム しょうが にんにく りんご きゅうり もやし コーン	758	26.8
6	水	ごはん	ぎゅうにゅう	かぼちゃひきにくフライ ひじきとツナのにも キャベツのかきたまじる	ぎゅうにゅう ぶたにく ひじき ツナ たまご	こめ パンこ あぶら さとう じゃがいも かたくりこ	かぼちゃ にんじん こんにやく さやいんげん たまねぎ キャベツ きぬさや	644	20.6
7	木	ごはん	ぎゅうにゅう	やさしいシュウマイ(5年~2こ) もやしのちゅうかあえ なつやさいのマーボーどうふ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく とうふ みそ	こめ こむぎこ さとう ごまあぶら ごま あぶら かたくりこ	コーン にんじん たまねぎ ほうれんそう もやし きゅうり きくらげ しいたけ トマト なす スズキニ パプリカ しょうが にんにく	621	24.2
8	金	ごはん	ぎゅうにゅう	しろみざかなのやくみソース こまつなのさっぱりひたし 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 だいや	こめ かたくりこ あぶら さとう じゃがいも	ながねぎ しょうが にんにく こまつな もやし にんじん なめたけ だいこん たまねぎ	601	24.6
11	月	ごはん	ぎゅうにゅう	ゴロゴロやさしいハッシュドポーク コーンとえだまめのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいや	こめ じゃがいも あぶら ハヤシルウ さとう	にんじん たまねぎ かぼちゃ エリンギ しょうが にんにく トマト えだまめ キャベツ きゅうり コーン	668	21.5
12	火	ちゅうかめん	ぎゅうにゅう	わかめラーメン まめいりだいがくいも きりぼしだいこんのナムル	ぎゅうにゅう ぶたにく なると わかめ だいや	ちゅうかめん さつまいも かたくりこ 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 ほうれんそう もやし	676	26.3
13	水	丸パン	ぎゅうにゅう	セルフバーガー (ハンバーグ) コールスローサラダ ポテトスープ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ウインナー	パン パンこ さとう あぶら じゃがいも	キャベツ きゅうり コーン にんじん たまねぎ はくさい チンゲンサイ	612	25.3
14	木	ごはん	ぎゅうにゅう	【ふるさとこんだて】 めぎすのからあげ(3年~2び) たくあんサラダ なすいりとんじる	ぎゅうにゅう めぎす ぶたにく とうふ みそ だいや	こめ こめこ あぶら ごま じゃがいも	キャベツ もやし にんじん たくあん たまねぎ なす こんにやく	618	25.4
15	金	ごはん	ぎゅうにゅう	あつあげのすぶたふういため わかめをたつぷりたべチャイナ たまごスープ	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく わかめ かまぼこ たまご	こめ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	にんじん たまねぎ たけのこ ピーマン キャベツ もやし きゅうり えのきたけ ほうれんそう ながねぎ	630	24.8
19	火	ごはん	ぎゅうにゅう	にくだんごのりやきソース(5年~2こ) だいこんサラダ さつまいものみそしる	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく とうふ みそ だいや	こめ あぶら さつまいも	たまねぎ だいこん きゅうり にんじん コーン ごぼう こんにやく ながねぎ	592	18.1
20	水	ごはん	ぎゅうにゅう	ししゃもフライ(5年~2ほん) ごもくきんぴら あつあげとこまつなのスープ	ぎゅうにゅう ししゃも さつまいも あつあげ ぶたにく	こめ パンこ こむぎこ あぶら さとう	れんこん ごぼう にんじん こんにやく さやいんげん たまねぎ こまつな	656	23.2
21	木	ごはん	ぎゅうにゅう	いかのみそやき あおだいやとやさしいのこんぶあえ ぶたじゃがなんばんに	ぎゅうにゅう いか みそ あおだいや しおこんぶ 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	641	30.2
22	金	ごはん	ぎゅうにゅう	きのごカレー こんにやくいりサラダ レモンヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく かいそう ヨーグルト	こめ じゃがいも あぶら さとう	たまねぎ にんじん しめじ エリンギ しょうが にんにく りんご こんにやく キャベツ きゅうり パプリカ	686	21.9
25	月	ごはん	ぎゅうにゅう	【あじめぐり ~ちゅうごく~】 セルフのデミカツどん あさづけ とうふのすましじる	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ かまぼこ	こめ パンこ あぶら さとう	たまねぎ にんじん トマト グリーンピース キャベツ きゅうり たけのこ えのきたけ ながねぎ ほうれんそう	624	24.3
26	火	ごはん	ぎゅうにゅう	あつあげのカレーそぼろあんかけ(4年~2個) キャベツのごまネーズあえ だいこんのみそしる	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく あぶらあげ みそ だいや	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 にんじん ほうれんそう しめじ コーン だいこん たまねぎ こまつな	660	23.4
27	水	こめこパン りんごジャム	ぎゅうにゅう	オムレツケチャップソース グリーンナッツサラダ こめこでしろいんげんまめのチャウダー	ぎゅうにゅう たまご ベーコン とうにゅう	こめこパン りんごジャム あぶら さとうアーモンド じゃがいも しろいんげん こめこ	ブロッコリー きゅうり キャベツ たまねぎ にんじん しめじ コーン	689	27.6
28	木	ごはん	ぎゅうにゅう	ぶたにくとだいのあげに こまつなのおひたし とうふとわかめのみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく だいや とうふ わかめ みそ	こめ かたくりこ あぶら さとう じゃがいも	しょうが こまつな キャベツ もやし にんじん ながねぎ えのきたけ	712	27.9
29	金	ごはん	ぎゅうにゅう	【じゅうごやこんだて】 さけのしおこうじやき いそあえ おつきみだんごじる おつきみゼリー	ぎゅうにゅう さけ のり あぶらあげ	こめ ごま さといも しらたま 水あめ あぶら ゼリー	もやし ほうれんそう コーン にんじん はくさい ながねぎ	649	27.5

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	
29	火	<sup>が っ き し ぎ ょう し き き ゅう し ょ く</sup> 2学期始業式(給食なし)								
30	水	ごはん	ぎゅうにゅう	なつやさいカレー かんとんとかいそうのサラダ アップルシャーベット	ぎゅうにゅう ぶたにく かんとん かいそう	こめ あぶら カレールウ さとう	にんじん たまねぎ なす ピーマン かぼちゃ コーン しょうが にんにく トマト りんご キャベツ きゅうり	650	18.5	
31	木	ごはん	ぎゅうにゅう	ハンバーグおろしソース ピリからきゅうり じゃがいものみそしる	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく あつあげ わかめ みそ だいず	こめ パンこ さとう ごまあぶら ラーゆ じゃがいも	たまねぎ だいこん キャベツ きゅうり にんじん えのきたけ ながねぎ	648	24.9	
1	金	ごはん	ぎゅうにゅう	さばのみそだれかけ かおりあえ ぐだくさんじる	ぎゅうにゅう さば みそ ぶたにく あつあげ	こめ さとう かたくりこ じゃがいも	しょうが キャベツ きゅうり にんじん だいこん ながねぎ	641	28.6	
4	月	ごはん	ぎゅうにゅう	ぶたにくのパーベキューソースいため ごまふうみあえ えのきのみそ汁	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ だいず	こめ あぶら さとう かたくりこ ごま ごまあぶら	たまねぎ ピーマン パプリカ にんにく にんじん ほうれんそう もやし だいこん えのきたけ こまつな	651	26.7	
5	火	ソフトめん	ぎゅうにゅう	カレーミートソース わかめサラダ ぶどうゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず わかめ	ソフトめん あぶら カレールウ こめこ さとう ゼリー	たまねぎ にんじん マッシュルーム しょうが にんにく りんご きゅうり もやし コーン	758	26.8	
6	水	ごはん	ぎゅうにゅう	かぼちゃひきにくフライ ひじきとツナのにも キャベツのかきたまじる	ぎゅうにゅう ぶたにく ひじき ツナ たまご	こめ パンこ あぶら さとう じゃがいも かたくりこ	かぼちゃ にんじん こんにやく さやいんげん たまねぎ キャベツ きぬさや	644	20.6	
7	木	ごはん	ぎゅうにゅう	やさしいシュウマイ(5年~2こ) もやしのちゅうかあえ なつやさいのマーボーどうふ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく とうふ みそ	こめ こむぎこ さとう ごまあぶら ごま あぶら かたくりこ	コーン にんじん たまねぎ ほうれんそう もやし きゅうり きくらげ しいたけ トマト なす スズキニ パプリカ しょうが にんにく	621	24.2	
8	金	ごはん	ぎゅうにゅう	しろみざかなのやくみソース こまつなのさっぱりひたし 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 じゃがいも	ながねぎ しょうが にんにく こまつな もやし にんじん なめたけ だいこん たまねぎ	601	24.6	
11	月	ごはん	ぎゅうにゅう	ゴロゴロやさしいハッシュドポーク コーンとえだまめのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず	こめ じゃがいも あぶら ハヤシルウ さとう	にんじん たまねぎ かぼちゃ エリンギ しょうが にんにく トマト えだまめ キャベツ きゅうり コーン	668	21.5	
12	火	ちゅうかめん	ぎゅうにゅう	わかめラーメン まめいりだいがくいも きりぼしだいこんのナムル	ぎゅうにゅう ぶたにく なると わかめ だいず	ちゅうかめん さつまいも かたくりこ 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 ほうれんそう もやし	676	26.3	
13	水	丸パン	ぎゅうにゅう	セルフバーガー (ハンバーグ) コールスローサラダ ポテトスープ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ウインナー	パン パンこ さとう あぶら じゃがいも	キャベツ きゅうり コーン にんじん たまねぎ はくさい チンゲンサイ	612	25.3	
14	木	ごはん	ぎゅうにゅう	【ふるさとこんだて】 めぎすのからあげ(3年~2び) たくあんサラダ なすいりとんじる	ぎゅうにゅう めぎす ぶたにく とうふ みそ だいず	こめ こめこ あぶら ごま じゃがいも	キャベツ もやし にんじん たくあん たまねぎ なす こんにやく	618	25.4	
15	金	ごはん	ぎゅうにゅう	あつあげのすぶたふういため わかめをたつぷりたべチャイナ たまごスープ	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく わかめ かまぼこ たまご	こめ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	にんじん たまねぎ たけのこ ピーマン キャベツ もやし きゅうり えのきたけ ほうれんそう ながねぎ	630	24.8	
19	火	ごはん	ぎゅうにゅう	にくだんごのりやきソース(5年~2こ) だいこんサラダ さつまいものみそしる	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく とうふ みそ だいず	こめ あぶら さつまいも	たまねぎ だいこん きゅうり にんじん コーン ごぼう こんにやく ながねぎ	592	18.1	
20	水	ごはん	ぎゅうにゅう	ししゃもフライ(5年~2ほん) ごもくきんぴら あつあげとこまつなのスープ	ぎゅうにゅう ししゃも さつまいも あつあげ ぶたにく	こめ パンこ こむぎこ あぶら さとう	れんこん ごぼう にんじん こんにやく さやいんげん たまねぎ こまつな	656	23.2	
21	木	ごはん	ぎゅうにゅう	いかのみそやき あおだいずとやさしいのこんぶあえ 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 しおこんぶ 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	641	30.2	
22	金	ごはん	ぎゅうにゅう	きのかカレー こんにやくいりサラダ レモンヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく かいそう ヨーグルト	こめ じゃがいも あぶら さとう	たまねぎ にんじん しめじ エリンギ しょうが にんにく りんご こんにやく キャベツ きゅうり パプリカ	686	21.9	
25	月	ごはん	ぎゅうにゅう	【あじめぐり ~ちゅうごく~】 セルフのデミカツどん あさづけ とうふのすましじる	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ かまぼこ	こめ パンこ あぶら さとう	たまねぎ にんじん トマト グリーンピース キャベツ きゅうり たけのこ えのきたけ ながねぎ ほうれんそう	624	24.3	
26	火	ごはん	ぎゅうにゅう	あつあげのカレーそぼろあんかけ(4年~2個) キャベツのごまネーズあえ だいこんのみそしる	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく あぶらあげ 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 にんじん ほうれんそう しめじ コーン だいこん たまねぎ こまつな	660	23.4	
27	水	こめこパン りんごジャム	ぎゅうにゅう	オムレツケチャップソース グリーンナッツサラダ こめこでしろいんげんまめのチャウダー	ぎゅうにゅう たまご ベーコン とうにゅう	こめこパン りんごジャム あぶら さとうアーモンド じゃがいも しろいんげん こめこ	ブロッコリー きゅうり キャベツ たまねぎ にんじん しめじ コーン	689	27.6	
28	木	ごはん	ぎゅうにゅう	ぶたにくとだいずのあげに こまつなのおひたし とうふとわかめのみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず とうふ わかめ みそ	こめ かたくりこ あぶら さとう じゃがいも	しょうが こまつな キャベツ もやし にんじん ながねぎ えのきたけ	712	27.9	
29	金	ごはん	ぎゅうにゅう	【じゅうごやこんだて】 さけのしおこうじやき いそあえ おつきみだんごじる おつきみゼリー	ぎゅうにゅう さけ のり あぶらあげ	こめ ごま さといも しらたま 水あめ あぶら ゼリー	もやし ほうれんそう コーン にんじん はくさい ながねぎ	649	27.5	