

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	
1	水	ごはん	牛乳	かさかまヨやき わかめのあえもの カレーにくじゃが	ぎゅうにゅう ささかまほこ あおのり わかめ ぶたにく あつあげ	こめ ノンエッグマヨネーズ はるさめ さとう こめあぶら じゃがいも	キャベツ コーン にんじん たまねぎ こんにやく さやいんげん	653	24.5	
2	木	若菜ごはん	牛乳	【こどものひ献立】 とりにくのとうにゅうチーズやき こまつなごまおひたし わかたけかぶとじる	あおだいず かつおぶし ぎゅうにゅう とりにく とうにゅうシュレッド とうふ かまぼこ わかめ	こめ おおむぎ さとう こめあぶら ごま	コーン たかなづけ こまつな もやし にんじん たまねぎ たけのこ えのきたけ	589	24.6	
7	火	麦ごはん	牛乳	ミートボールハヤシライス こんにやくとこまつなのサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく だいず	こめ おおむぎ こめあぶら ラード さとう じゃがいも ハヤシルウ こめこ ごまあぶら ごま	しょうが にんにく たまねぎ にんじん しめじ トマト サラダこんにやく こまつな コーン キャベツ	646	19.7	
8	水	ごはん	牛乳	いわしのカリカリやき しおこんぶナムル ごもくマーボー	ぎゅうにゅう いわし こんぶ ぶたにく だいず あつあげ みそ	こめ さとう じゃがいも こめパンこ なたねあぶら ごまあぶら こめあぶら でんぷん	しょうが もやし きゅうり にんじん にんにく たまねぎ ほししいたけ メンマ には	654	25.2	
9	木	ごはん	牛乳	ぶたにくとキャベツのみそ炒め ローストポテト はるさめスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ なると	こめ ごまあぶら さとう でんぷん じゃがいも こめあぶら はるさめ	にんにく ながねぎ キャベツ ピーマン にんじん もやし こまつな	593	22.5	
10	金	たけのこごはん	牛乳	【ふるさと献立】 めぎすのこめこあげ ごまゆかりあえ さんさいじる	あぶらあげ ぎゅうにゅう めぎす ぶたにく あつあげ みそ	こめ こめこ こめあぶら ごま	にんじん たけのこ もやし キャベツ こまつな あかしそ はくさい さんさい ごぼう ながねぎ	573	24.3	
13	月	ごはん	牛乳	【しよくいくのひ・ぎふけん】 鶏(けい)ちゃん きりぼしだいこんのツナマヨあえ かんてんスープ	ぎゅうにゅう とりにく みそ ツナ とうふ かまぼこ かんてん わかめ	こめ ごまあぶら でんぷん ノンエッグマヨネーズ ごま	しょうが にんにく キャベツ にんじん きりぼしだいこん コーン ほうれんそう たまねぎ メンマ もやし	628	24.8	
14	火	ごはん	牛乳	さばのおこうじやき ひじきのいろどりあえ しんじゃがのみそじる	ぎゅうにゅう さば ひじき あぶらあげ みそ だいず	こめ さとう こめあぶら じゃがいも	ながねぎ しょうが キャベツ にんじん コーン たまねぎ えのきたけ こまつな	623	25.8	
15	水	丸パン	牛乳	やきメンチカツ キャベツとツナのソテー やさいとパスタのスープ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ツナ ハム だいず	まるパン ラード さとう こめあぶら こめこ なたねあぶら じゃがいも マカロニ	キャベツ たまねぎ にんじん もやし ピーマン にんにく トマト パセリ マカロニ	580	25.2	
16	木	ゆで中華麺	牛乳	ごまみそたんたんめん きりぼしパンサンスー あおのりポテトビーゼ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず みそ あおのり かたくちいわし	ちゅうかめん こめあぶら さとう ねりごま ごま ごまあぶら じゃがいも	しょうが にんにく にんじん たまねぎ メンマ もやし ながねぎ こまつな きりぼしだいこん コーン	681	29.1	
17	金	ごはん	牛乳	かつおとじゃがいもの ケチャップがらめ いそあえ にらのみそじる	ぎゅうにゅう かつお かまぼこ のり あぶらあげ みそ	こめ でんぷん じゃがいも こめあぶら さとう	しょうが もやし にんじん ほうれんそう たまねぎ キャベツ には	639	25.2	
20	月	ごはん	牛乳	ハンバーグケチャップソース ポテトフレンチサラダ あおなのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく だいず ハム	こめ ラード じゃがいも こめあぶら	たまねぎ きゅうり コーン にんじん えのきたけ ほうれんそう	566	19.8	
21	火	ごはん	牛乳	あじのみそマヨネーズやき もやしとにらのいためもの ビーフンスープ	ぎゅうにゅう あじ みそ ぶたにく とうふ なると	こめ ノンエッグマヨネーズ ごまあぶら ビーフン	にんにく にんじん もやし には たまねぎ えのきたけ こまつな	620	27.5	
22	水	ごはん	牛乳	てづくりひじきたまごやき ごもくきんぴら はるやさいのみそじる	ぎゅうにゅう たまご とうにゅうシュレッド ひじき さつまあげ とうふ みそ だいず	こめ こめあぶら さとう じゃがいも ごま	たまねぎ ごぼう にんじん こんにやく さやいんげん かぶ キャベツ	617	21.8	
23	木	ソフト麺	牛乳	ビーゼミートソース くきわかめのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず くきわかめ	ソフトめん こめあぶら こめこのハヤシルウ ごま	たまねぎ にんじん しょうが にんにく トマト キャベツ サラダこんにやく コーン	640	28.6	
24	金	ごはん	牛乳	【うんどうかい おうえん献立】 チキンたれカツ のりずあえ とうふのみそじる プリン	ぎゅうにゅう とりにく ツナ のり とうふ あぶらあげ わかめ みそ	こめ こめこ パンこ こめあぶら さとう プリン	にんじん もやし ほうれんそう たまねぎ えのきたけ	700	28.8	
27	月	チャレンジ運動会振替休業日								
28	火	麦ごはん	牛乳	チキンカレー みかんサラダ	ぎゅうにゅう とりにく だいず	こめ おおむぎ こめあぶら じゃがいも カレールウ こめこ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり みかん(缶)	600	18.9	
29	水	黒糖 こめ粉パン	牛乳	オムレツ マカロニのサラダ アスパラとうにゅうクリームスープ	ぎゅうにゅう たまご とりにく しろいんげんまめ とうにゅう	こめこパン くらざとう タピオカこ さとう だいずあぶら マカロニ こめあぶら じゃがいも こめこ なたねあぶら	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ コーン アスパラガス	594	25.6	
31	金	麦ごはん	牛乳	セルフのピビンバ キャベツのごまみそスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ	こめ おおむぎ ごまあぶら さとう ごま ねりごま	にんにく きりぼしだいこん にんじん ほうれんそう もやし たまねぎ キャベツ メンマ には	602	21.5	