

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質
11木	赤飯		ぶりの照り焼き けんちん汁 うどとわかめサラダ	牛乳, あずき, ぶり, 豚肉, 豆腐, 薄削り節, わかめ	七分つき米, もち米, きび糖, 黒ごま, 里いも, なたね油	しょうが, ごぼう, にんじん, だいこん, しめじ, 長ねぎ, うど, キャベツ	611 kcal 28.0 g 23.6 g
12金	肉わかめ つけうどん		いかとさつまいもの 天ぷら じゃこサラダ	牛乳, 一分切り昆布, 豚肉, 油揚げ, わかめ, 厚削り節, いか, ちりめんじゃこ	生うどん, きび糖, さつまいも, 小麦粉, 上新粉, なたね油	しょうが, にんじん, 大根, 長ねぎ, キャベツ, のらぼうな, もやし, 干しいたけ	642 kcal 29.0 g 22.6 g
15月	チキンライス		魚のオニオンソース たまごスープ	牛乳, 鶏肉, メルルーサ, 豚肉, 豆腐, わかめ, 卵	七分つき米, オリーブ油, 小麦粉, でんぶん, なたね油, きび糖	にんじん, 玉ねぎ, りんご, マッシュルーム, 小松菜, 冷凍グリーンピース, もやし	577 kcal 26.8 g 21.2 g
16火	カレーライス		春野菜のおかかあえ りんごゼリー	牛乳, 豚肉, 粉寒天, おかか削り節	七分つき米, じゃがいも, なたね油, 小麦粉, 有塩バター, きび糖	にんにく, しょうが, セロリ, 玉ねぎ, にんじん, キャベツ, もやし, アスパラガス, ホールコーン, りんごジュース	658 kcal 18.4 g 22.5 g
17水	スパゲッティ ミートソース		じゃがいもの ハニーサラダ きよみオレンジ	牛乳, 大豆, 豚肉	スパゲッティ, なたね油, きび糖, じゃがいも	玉ねぎ, にんじん, しょうが, にんにく, セロリ, ホールトマト, パセリ, キャベツ, きゅうり, きよみオレンジ	619 kcal 24.7 g 21.0 g
18木	ごはん		麻婆豆腐 かぶの梅あえ りんご	牛乳, 豆腐, 大豆, 豚肉, 赤みそ, テンメンジャン, 細切り茎わかめ	七分つき米, なたね油, きび糖, でんぶん, 白ごま	しょうが, にんにく, たけのこ水煮, にんじん, 長ねぎ, にら, かぶ, のらぼうな, きゅうり, 梅干し, 干しいたけ, りんご	604 kcal 24.9 g 20.8 g
19金	桜トースト		クリーム煮 ドレッシングサラダ	牛乳, 鶏肉, 青大豆, 無調整豆乳, 生クリーム	パン, いちごジャム, ソフトタイプマーガリン, グラニュー糖, なたね油, じゃがいも, 小麦粉, 有塩バター, きび糖, 白ごま	桜の塩漬け, セロリ, にんじん, 玉ねぎ, かぶ, マッシュルーム, ブロッコリー, キャベツ, きゅうり, ホールコーン	590 kcal 23.6 g 27.1 g
22月	焼きそば		じゃがバター にらたまスープ	牛乳, 豚肉, 卵	蒸し中華麺, なたね油, じゃがいも, 有塩バター, ソフトタイプマーガリン, でんぶん	小松菜, にんじん, 玉ねぎ, キャベツ, もやし, にら	594 kcal 20.5 g 32.3 g
23火	小松菜チャーハン		海鮮しゅうまい 中華スープ	牛乳, 豚肉, なたね, 冷凍むきえび, 鶏肉, 豚肉, 豆腐	七分つき米, なたね油, きび糖, ごま油, でんぶん, ピーファン, しゅうまいの皮	にんじん, 長ねぎ, 小松菜, 玉ねぎ, れんこん, しょうが, たけのこ水煮, えのきたけ, ほうれんそう, 干しいたけ	580 kcal 26.7 g 18.8 g
24水	ピザトースト		ベーコン煮 いちご	牛乳, ツナレトルト, ピザチーズ, ベーコン	パン, なたね油, じゃがいも	玉ねぎ, ピーマン, マッシュルーム, ホールコーン, にんじん, キャベツ, パセリ, いちご	533 kcal 23.1 g 23.3 g
25木	たけのこごはん		ししゃもの南蛮漬け ごまあえ かきたま汁	牛乳, 油揚げ, ししゃも, 豆腐, 卵, わかめ, だし昆布, 薄削り節	七分つき米, もち米, なたね油, 小麦粉, でんぶん, きび糖, 白ごま	生たけのこ, にんじん, 長ねぎ, 大根, キャベツ, えのきたけ, ほうれんそう	581 kcal 25.7 g 21.6 g
26金	ガーリックライス		春キャベツのコロッケ トマトスープ ニューサマーオレンジ	牛乳, 豚肉, 鶏肉	七分つき米, オリーブ油, じゃがいも, なたね油, 乾燥マッシュポテト, 小麦粉, 生パン粉, ソフトパン粉	にんにく, 玉ねぎ, パセリ, にんじん, キャベツ, えのきたけ, トマト, ほうれんそう, ニューサマーオレンジ	651 kcal 20.5 g 24.5 g
30火	ひじきごはん		さわらのごま焼き みそ汁 酢の物	牛乳, 鶏肉, 大豆, 芽ひじき, 油揚げ, さわら, 豆腐, 赤みそ, 白みそ, 薄削り節, わかめ	七分つき米, もち米, なたね油, きび糖, 白練りごま, 白ごま, じゃがいも	にんじん, にんにく, しょうが, 長ねぎ, えのきたけ, 小松菜, キャベツ, きゅうり	568 kcal 31.0 g 19.9 g