



日	曜	献立名	牛乳は毎日 つきます。	血・肉・骨を作る (赤の食品)	体の調子を整える (緑の食品)	熱や力になる (黄の食品)	1食分 - (kcal) 食物繊維 (g)	家庭で食べて ほしい食品
1	金				ぎゅうこう			
4	月				みどりのひ			
5	火				こどものひ			
6	水				ふりかえぎゅうじつ			
7	木				ぎゅうこう			
8	金				とうこうび			
11	月				とうこうび			
12	火	むぎごはん かしわもち もずくスープ とりのからあげみそふうみ		もずく とりにく とうふ みそ えだまめ	たまねぎ えのき にんじん	こめ むぎ でんぷん あぶら ごま かしわもち	664 26.1	淡色野菜
13	水	げんりょうこめこパン ベーコンスパゲッティ かいそうサラダ		ベーコン とりにく チーズ かいそう ツナみずに	たまねぎ にんじん ほうれんそう しめじ キャベツ もやし コーン	こめこパン あぶら さとう スパゲッティ かしわもち	605 26.3	豆・豆製品
14	木	むぎごはん さといものみそしる せんざりだいこんのいために		とりにく てんぷら あぶらあげ わかめ みそ	せんざりだいこん しいたけ にんじん いんげん ほうれんそう たまねぎ もやし	こめ むぎ あぶら さとう さといも	590 22.6	果物類
15	金	むぎごはん うおそうめんじる ぶたにくとにらのみそいため		うおそうめん とうふ ぶたにく あつあげ みそ	しめじ にんじん こまつな キャベツ にら	こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら ごま	579 24.8	乳・乳製品
18	月	むぎごはん ごもくまめ いろいろあえ		とりにく だいず あつあげ わかめ たら ホキ	ごぼう にんじん いんげん きゅうり キャベツ しいたけ	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう マヨネーズ ごま こんにゃく	645 23.4	卵類
19	火	チャーハン ちゅうかスープ はるまき		ぶたにく えだまめ たまご ベーコン とうふ	にんじん たまねぎ コーン ほうれんそう キャベツ しいたけ	こめ むぎ バター ごまあぶら こむぎこ はるさめ あぶら	619 20.0	きのこ類
20	水	コッパン エビだんごのクリームに ブロッコリーサラダ		ベーコン えびだんご しろいんげんまめ スキムミルク チーズ とりにく	にんじん たまねぎ こまつな ブロッコリー きゅうり	コッパン じゃがいも あぶら さとう	656 29.6	種実類
21	木	むぎごはん はちみつレモンゼリー ぶたにくのしょうがに こんぶサラダ		ぶたにく あつあげ こんぶ	しいたけ ごぼう れんこん たけのこ いんげん もやし きゅうり キャベツ にんじん	こめ むぎ あぶら さとう ゼリー	583 20.5	緑黄色野菜
22	金	むぎごはん とうふのちゅうかに はるさめサラダ		ぶたにく とうふ ハム	にんじん たまねぎ しいたけ しめじ チンゲンサイ きゅうり キャベツ	こめ むぎ あぶら さとう でんぷん はるさめ ごまあぶら ごま	578 23.1	卵類
25	月	げんりょううめなめしごはん やきうどん わかめサラダ		ぶたにく てんぷら わかめ ツナみずに	しいたけ チンゲンサイ たまねぎ にんじん もやし きゅうり キャベツ あおな うめ	こめ むぎ うどん あぶら マヨネーズ ごま	570 20.5	いも類
26	火	えんどうまめごはん ざぶじる いわしかぼすレモンに・きゅうりづけ		ぶたにく あつあげ いわし えんどうまめ	にんじん しいたけ わりほしだいこん ほうれんそう ねぎ きゅうり	こめ むぎ ごまあぶら さとう	562 23.1	果物類
27	水	チーズパン ラビオリスープ トマトオムレツ・アスパラサラダ		ベーコン とりにく ぶたにく たまご	たまねぎ にんじん キャベツ パセリ アスパラガス	チーズパン こむぎこ じゃがいも ミルメーク	670 24.7	豆・豆製品
28	木	むぎごはん よしのに いんげんのマヨネーズあえ		とりにく うずらたまご あつあげ ちくわ	たけのこ にんじん ごぼう グリーンピース いんげん きゅうり コーン	こめ むぎ こんにゃく あぶら さとう でんぷん マヨネーズ ごま	659 23.8	海そう類
29	金	むぎごはん かぼちゃのみそしる すどり		あぶらあげ とうふ わかめ みそ とりにく	かぼちゃ にんじん たまねぎ ねぎ たけのこ ピーマン しいたけ ヤングコーン	こめ むぎ あぶら さとう	675 25.1	いも類