

日曜	こんだてめい	『黄』の食品 おもにエネルギーになる	『赤』の食品 おもに体をつくる	牛乳は毎日 つきます。	『緑』の食品 おもに体の調子を整える	アレルギー等 表示	エネルギー たんぱく質 脂質
1	チャーハン まーぼー豆腐 かいそうサラダ	米 麦 さとう でんぶん ごま油 油 さとう ごま油 でんぶん さとう 油	ぶた肉 ぶた肉 とうふ みそ とり肉 わかめ 赤つのまた 茎わかめ のり	にんじん たけのこ しいたけ ねぎ 玉ねぎ にんじん しいたけ たけのこ ねぎ キャベツ きゅうり 白きくらげ		大豆 柑橘類	634 25.6 18.6
水	れいとうみかん			みかん			
2	コッペパン	コッペパン					628
木	ミートソースに りっちゃんサラダ	油 油 さとう	ぶた肉 牛肉 大豆 チーズ ハム こんぶ かつお節	かぼちゃ にんじん 玉ねぎ グリンピース トマト きゅうり キャベツ にんじん とうもろこし	大豆 魚	26.6 20.4	
3	むぎごはん どんがめじる	米 麦 ごま	油あげ とうふ わかめ みそ	なす 玉ねぎ えのきたけ ねぎ	大豆 ごま	628 26.9 19.4	
金	ぶたにくのあまずに	でんぶん 油 さとう	ぶた肉	たけのこ にんじん 玉ねぎ きぬさや			
6	げんりようむぎごはん カレーうどん	米 麦 うどん			大豆	605 22.5 18.3	
月	ビーンズサラダ	油 さとう	ツナ ひよこ豆 青えんどう豆 赤いんげん豆	キャベツ きゅうり にんじん 玉ねぎ しいたけ	魚		
7	むぎごはん さわにわん とりのバーベキューソースがけ	米 麦 でんぶん さとう	ぶた肉 とうふ とり肉	ごぼう たけのこ こんにやく にんじん ねぎ りんご	大豆	609 27.5 18.6	
火	さんしよくあえ	さとう		きゅうり にんじん もやし			
8	むぎごはん かぼちゃのみそしる	米 麦	とうふ 油あげ わかめ みそ	かぼちゃ 玉ねぎ にんじん えのきたけ	大豆	639 29.3 18.6	
水	シイラのかおりあえ	米粉 油 さとう ごま油	シイラ	レモン汁 ねぎ	白身魚 柑橘類		
9	むぎごはん キムチチーズに	米 麦 油 さとう じゃがいも	ぶた肉 あつあげ チーズ	にんじん 玉ねぎ チンゲン菜 白菜キムチ	大豆	625 24.8 17.4	
木	きんしたまごのちゅうかあえ	マロニー さとう ごま油	とり肉 たまご	きゅうり にんじん	卵		
10	チキンライス フェジョアード	米 麦 油 バター さとう オリーブ油	とり肉 ベーコン 白いんげん豆	玉ねぎ グリンピース 玉ねぎ にんじん キャベツ パセリ		608 20.4 20.5	
金	コーンサラダ	油 さとう		青豆 きゅうり にんじん とうもろこし カリフラワー			
13	むぎごはん にくじゃが	米 麦 油 じゃがいも さとう	ぶた肉 あつあげ	玉ねぎ にんじん しいたけ 糸こんにやく 青豆	大豆	632 23.3 19.6	
月	ごぼうのマヨあえ	マヨネーズ(たまご不使用)	ツナ	ごぼう きゅうり にんじん	魚		
14	むぎごはん ばちじる	米 麦 そうめん	油あげ	玉ねぎ にんじん しいたけ ねぎ	大豆	601 23.6 18.4	
火	チーズチキンおばまき ごまあえ	油 パン粉 小麦粉 でんぶん さとう ごま	とり肉 チーズ	大葉 さやいんげん にんじん	ごま		
15	むぎごはん トックスープ	米 麦 米粉 ごま油	ベーコン わかめ	にんじん 玉ねぎ えのきたけ たけのこ		622 22.6 20.0	
水	ピビンバ(ぐ)	油 さとう ごま油 でんぶん	ぶた肉 たまご	にんじん もやし ほうれん草 白菜キムチ	卵		
16	げんりようミルクパン バスカトーレ	減量ミルクパン スバグッティ 油	ベーコン えび いか	玉ねぎ 青ピーマン 黄ピーマン エリンギ トマト	えび いか	649 25.6 21.3	
木	チキンサラダ	油 さとう	とり肉	きゅうり にんじん アスパラガス とうもろこし			
17	しろごはん かねんしゆい	米 じゃがいも 小麦粉 油	油あげ	かぼちゃ ごぼう こんにやく にんじん えのきたけ ねぎ	大豆	631 24.0 22.3	
金	さんまのしおやき ばいにくあえ	さとう	さんま	きゅうり キャベツ ばい肉	青魚		
21	むぎごはん おつきみじる	米 麦 里いも	とうふ 油あげ みそ	にんじん 小松菜 しめじ ねぎ	大豆	616 23.1 15.2	
火	ごもくきんびら じゅうごやゼリー	油 さとう ごま油 ごま さとう	ぶた肉 かんでん	ごぼう たけのこ にんじん こんにやく さやいんげん みかん果汁 ぶどう果汁	ごま 柑橘類		
22	ひじきごはん こんさいじる	米 麦 さとう	ひじき とり肉 油あげ	にんじん こんにやく	大豆	606 26.3 19.0	
水	あおさいりホキフライ アーモンドあえ	パン粉 小麦粉 でんぶん 油 油 さとう アーモンド	ホキ あおさ ハム	にんじん 玉ねぎ 大根 ごぼう ねぎ えのきたけ キャベツ きゅうり にんじん	大豆 白身魚		
24	むぎごはん やながわに	米 麦 油 さとう でんぶん	ぶた肉 たまご	ごぼう 玉ねぎ にんじん 青豆	卵	628 27.9 19.2	
金	わふうドレッシングあえ	油 さとう	ツナ	きゅうり にんじん キャベツ ほうれん草 玉ねぎ	魚		
27	むぎごはん とりだんごじる	米 麦 パン粉 でんぶん さとう	とり肉 とうふ 油あげ	玉ねぎ にんじん ごぼう 小松菜 ねぎ	大豆	601 28.6 17.0	
月	ぶたにくのしょうがいため	油 さとう	ぶた肉	玉ねぎ にんじん キャベツ 青ピーマン 黄ピーマン			
28	むぎごはん あつあげのちゅうかに	米 麦 油 さとう じゃがいも	ぶた肉 あつあげ うずらたまご	こんにやく にんじん しいたけ 大根 たけのこ 青豆	卵 大豆	608 23.7 17.1	
火	はるさめのすのものの	はるさめ さとう ごま	ハム わかめ	きゅうり にんじん	ごま		
29	むぎごはん ハヤシライス	米 麦 油 さとう	牛肉(えびの産)	玉ねぎ にんじん しめじ グリンピース トマト		644 23.9 19.9	
水	れんこんサラダ	油 さとう	とり肉	れんこん きゅうり にんじん 千切大根			
30	くりごはん いものこじる	米 麦 油 くり じゃがいも 里いも さつまいも	とり肉 油あげ みそ	にんじん しいたけ ねぎ	大豆	605 24.1 17.9	
木	いわしのトマトに かんでんのあえもの	さとう 米粉 油 さとう	いわし 寒天 とり肉	玉ねぎ トマト レモン果汁 きゅうり にんじん	青魚 柑橘類		