

| 日 (曜) | 献立名 毎日牛乳がつかます | 赤の食品 | | | 黄の食品 | | | 緑の食品 | | | 調味料 その他 | | エネルギーkcal |
|-----------|------------------|-------------------------|--|------------------|--------------------------|--|--|-----------------------------------|--|-------|---------|--|--------------------|
| | | おもに体をつくる | | | おもにエネルギーのもとになる | | | おもに体の調子をととのえる | | | | | タンパク質g |
| | | 肉・魚・卵・大豆 乳製品・海藻・小魚 等 | | | 米・パン・めん・いも・砂糖 油・種実類 等 | | | 野菜・果物・きのこ 等 | | | | | 塩分g |
| 3 (月) | 麦ごはん 牛乳 | 牛乳 | | 米 麦 | | | | | | | | | 752 29.1 2.6 |
| | うま煮 | 鶏肉 厚揚げ ちくわ | | じゃがいも 油 砂糖 | | こんにゃく ごぼう にんじん いんげん しいたけ | | しょうゆ 酒 塩 | | | | | |
| | 春雨の酢の物 | 鶏肉 わかめ | | 春雨 砂糖 ごま ごま油 | | にんじん キャベツ きゅうり | | 酢 しょうゆ | | | | | |
| 4 (火) | 麦ごはん 牛乳 | 牛乳 | | 米 麦 | | | | | | | | | 731 25.8 2.6 |
| | 回鍋肉 | 豚肉 厚揚げ | | 油 砂糖 でん粉 | | キャベツ ピーマン たけのこ しょうが にんにく にんじん | | しょうゆ 酒 オイスターソース みりん 豆板醤 | | | | | |
| | 中華風スープ | ベーコン カニカマ | | ごま油 でん粉 | | もやし しいたけ にんじん えのきたけ | | ガラスープ しょうゆ 酒 塩 | | | | | |
| 5 (水) | 麦ごはん 牛乳 さげばっば | 牛乳 | | 米 麦 | | | | | | さげばっば | | | 766 26.6 1.6 |
| | かぼちゃのそぼろ煮 | 豚肉 鶏肉 | | 油 砂糖 | | かぼちゃ しいたけ 玉ねぎ こんにゃく にんじん むぎ枝豆 | | 酒 しょうゆ みりん | | | | | |
| | おかか和え | かつお節 | | 砂糖 | | ほうれん草 もやし にんじん キャベツ | | しょうゆ | | | | | |
| 6 (木) | 黒糖パン 牛乳 | 牛乳 | | コッペパン | | | | | | | | | 766 32.5 2.7 |
| | なすとひき肉のスパゲティ | 鶏肉 豚肉 チーズ | | スパゲティ 油 | | にんにく ねぎ 玉ねぎ にんじん ピーマン トマト | | ケチャップ 塩 ウスターソース 酒 こしょう しょうゆ | | | | | |
| | 青豆サラダ | ハム | | ごま油 砂糖 | | むぎ枝豆 キャベツ にんじん きゅうり | | 酢 しょうゆ | | | | | |
| 7 (金) | 麦ごはん 牛乳 | 牛乳 | | 米 麦 | | | | | | | | | 794 34.1 3.5 |
| | サーモンチーズフライ 添え野菜 | さけ チーズ | | パン粉 薄力粉 油 | | ブロッコリー にんじん | | 塩 しょうゆ 酢 | | | | | |
| | 七タ汁 米粉クレープ | そうめん 油揚げ 卵 かまぼこ | | | | オクラ しいたけ にんじん ねぎ | | かつお節(だし用) しょうゆ 酒 塩 みりん クレープ | | | | | |
| 10 (月) | 減量わかめごはん 牛乳 | 牛乳 | | 米 麦 | | | | | | | | | 797 25.6 3.8 |
| | 冷やし中華 | 鶏肉 卵 | | 中華麺 砂糖 ごま ごま油 | | きゅうり もやし にんじん | | ガラスープ しょうゆ 酢 からし | | | | | |
| | フルーツジュレ | | | 砂糖 | | アセロラ果汁 ナタデココ パイナップル みかん もも | | | | | | | |
| 11 (火) | 麦ごはん 牛乳 | 牛乳 | | 米 麦 | | | | | | | | | 806 32.0 2.2 |
| | ヤンニョムチキン | 鶏肉 | | でん粉 油 砂糖 ごま | | にんにく | | コチュジャン みりん ケチャップ しょうゆ | | | | | |
| | わかめのスープ | 豆腐 わかめ | | ごま | | にんじん 玉ねぎ もやし しいたけ ねぎ | | 煮干し(だし用) しょうゆ 塩 酒 | | | | | |
| 12 (水) | 釜炒り茶飯 牛乳 | 牛乳 ちりめん | | 米 ごま | | 釜炒り茶(粉) | | しょうゆ 昆布(だし用) 酒 | | | | | 758 29.4 3.0 |
| | 夏野菜の煮物 | 鶏肉 厚揚げ | | 油 砂糖 | | にんじん こんにゃく ねぎ かぼちゃ れんこん ごぼう むぎ枝豆 しいたけ | | 酒 塩 しょうゆ | | | | | |
| | 小松菜のサラダ | カニカマ | | 砂糖 油 | | 小松菜 キャベツ きゅうり | | しょうゆ 塩 こしょう 酢 | | | | | |
| 13 (木) | 麦ごはん 牛乳 | 牛乳 | | 米 麦 | | | | | | | | | 818 26.4 2.3 |
| | 鶏肉とゴーヤの揚げ煮 | 鶏肉 | | でん粉 砂糖 ごま 油 | | ゴーヤ にんじん じゃがいも | | 塩 こしょう 酒 しょうゆ みりん | | | | | |
| | 冬瓜スープ | ベーコン | | | | 冬瓜 にんじん 玉ねぎ ねぎ | | ガラスープ 塩 しょうゆ 酒 こしょう | | | | | |
| 14 (金) | 麦ごはん 牛乳 | 牛乳 | | 米 麦 | | | | | | | | | 768 30.2 2.1 |
| | 麻婆なす | 豚肉 厚揚げ みそ | | 油 砂糖 ごま油 でん粉 | | なす 玉ねぎ にんじん たけのこ しいたけ いら にんにく しょうが | | しょうゆ 酒 ガラスープ 豆板醤 オイスターソース | | | | | |
| | 中華和え | ハム | | 油 砂糖 ごま ごま油 | | きくらげ にんじん きゅうり もやし | | しょうゆ 酢 | | | | | |
| 18 (火) | 麦ごはん 牛乳 | 牛乳 | | 米 麦 ごま | | | | | | | | | 807 26.9 3.3 |
| | 大和煮 | 豚肉 大豆 昆布 | | 油 砂糖 | | にんじん ごぼう れんこん こんにゃく むぎ枝豆 しょうが | | しょうゆ 酒 かつお節(だし用) | | | | | |
| | 紀州汁 | 豚肉 かまぼこ 鶏肉 | | | | しめじ にんじん 小松菜 ごぼう 梅肉 ねぎ | | しょうゆ みりん 昆布(だし用) | | | | | |
| 19 (水) | 奄美の鶏飯 牛乳 | 牛乳 | | 米 麦 | | | | | | | | | 803 32.5 3.1 |
| | | 鶏肉 卵 のり | | 油 | | 山川漬け 福神漬け しいたけ ねぎ | | ガラスープ しょうゆ | | | | | |
| | れんこんと豚肉の甘辛炒め | 厚揚げ 豚肉 | | ごま油 砂糖 | | れんこん キャベツ にんじん 玉ねぎ いんげん にんにく しょうが | | 酒 みりん しょうゆ 豆板醤 | | | | | |