

日	曜日	主食	牛乳	献立名	血や肉、骨や歯になるもの	からだの調子を整える	体を動かす 熱や力になるもの	低学年 kcal	中学年 kcal	高学年 kcal
1	木	ご飯		鮭のマヨネーズ焼き さやいんげん 高野の卵とし 柿入り紅白なます	鮭 みそ 高野豆腐 卵 赤坂 牛乳	たまねぎ パセリ さやいんげん みつば 大根 にんじん 柿	米 マヨネーズ パン粉 砂糖 ごま	566	673	778
2	金	ご飯		焼きとり 白菜のおひたし ジャーマンポテト きゅうりと油あげの酢物	鶏肉 ベーコン わかめ 油あげ 牛乳	白菜 にんじん たまねぎ ピーマン きゅうり	米 砂糖 じゃがいも バター	546	650	751
5	月	ご飯		さばのしょうゆ煮 さやいんげん・コーン かにかまの酢物 秋風焼き	さば かにかま 鶏ひき肉 みそ 卵 豆腐 牛乳	さやいんげん コーン にんじん しめじ きゅうり ねぎ	米 砂糖	539	644	742
6	火	鮭わかめごはん		スパニッシュオムレツ ブロッコリー 小松菜とベーコンの Pasta オレンジ	鮭 卵 ベーコン わかめ 牛乳	たまねぎ ほうれん草 ブロッコリー 小松菜 オレンジ	米 スパゲティ じゃがいも	544	651	750
7	水	コッペパン		とんかつ キャベツ ポテトサラダ りんご	豚肉 卵 ハム 牛乳	キャベツ にんじん きゅうり たまねぎ りんご	コッペパン 小麦粉 パン粉 油 じゃがいも マヨネーズ	547	651	750
8	木	ご飯		肉じゃが ささみの磯辺揚げ 干し大根の酢物	牛肉 鶏ささみ 卵 あおのり 牛乳	たまねぎ にんじん きゅうり 干し大根 グリンピース	米 じゃがいも 小麦粉 糸こんにゃく 砂糖 油	555	665	769
9	金	手巻き寿司		ほうれん草のピーナッツあえ バナナ	卵焼き ウインナー ツナ 手巻きのり 牛乳	たくわん きゅうり ほうれん草 にんじん バナナ	米 砂糖 マヨネーズ ピーナッツ	582	695	803
10	土	チャンポン		シューフルーツ	豚肉 かまぼこ いか 牛乳	キャベツ にんじん ねぎ もやし	中華麺 シューフルーツ	375	435	492
12	月	ご飯		鮭フライ ミックス野菜 回鍋肉 厚揚げの土佐煮	鮭 卵 豚肉 厚揚げ かつおぶし 牛乳	キャベツ にんじん きゅうり ピーマン しょうが にんにく	米 小麦粉 パン粉 油 砂糖 ごま油	566	673	779
13	火	麦ごはん		八宝菜 中華風酢物 肉団子 中華スープ	いか 豚肉 ハム 卵 ミートボール 牛乳	にんじん たまねぎ 白菜 ヤングコーン さやいんげん きゅうり しめじ ねぎ たけのこ	米 押麦 はるさめ 片栗粉 砂糖 ごま油	560	669	774
14	水	食パン		鶏肉のカレー風味 キャベツ・パセリ マカロニサラダ みかん いちごジャム	鶏肉 卵 ハム 牛乳	しょうが キャベツ パセリ にんじん きゅうり みかん	食パン 片栗粉 油 マカロニ マヨネーズ いちごジャム	546	650	752
15	木	ご飯		たらのピリ辛ソースかけ キャベツ・コーン 五目大豆煮 ふかしいも	たら 大豆 ちくわ 牛乳	キャベツ コーン にんじん れんこん	米 片栗粉 油 砂糖 こんにゃく さつまいも	556	658	763
16	金	ご飯		干草焼き ブロッコリー きんぴら きゅうりとわかめの酢物	卵 豚ひき肉 わかめ 牛乳	にんじん ほうれん草 たまねぎ ブロッコリー ごぼう 赤ピーマン きゅうり	米 砂糖 ごま油	540	646	747
17	土	他人丼		いちごタルト	卵 牛肉 赤坂 牛乳	たまねぎ ねぎ	米 砂糖 いちごタルト	498	590	679
19	月	ご飯		マーボー豆腐 中華サラダ えびしゅうまい	豆腐 豚ひき肉 みそ えびしゅうまい 牛乳	にんじん たけのこ ねぎ しょうが きゅうり コーン ほうれん草	米 片栗粉 ごま油 砂糖 はるさめ ごま	559	666	772
20	火	ご飯		筑前煮 しろあえ シーチキンのマヨネーズ焼き	鶏肉 ちくわ 豆腐 みそ ツナ 牛乳	にんじん れんこん ごぼう さやいんげん ほうれん草 たまねぎ 白菜	米 砂糖 ごま こんにゃく マヨネーズ	541	643	745
21	水	ロールパン		エビフライ タルタルソース キャベツ・にんじん イタリアンスパゲティ ハニーピーナッツ	えびフライ ゆで卵 ウインナー ハム 牛乳	たまねぎ キャベツ にんじん ピーマン	ロールパン 油 マヨネーズ スパゲティ ハニーピーナッツ	553	660	765
22	木	ホークカレーライス		キャベツとりんごのサラダ メガ克蘭チ オレンジ	豚肉 牛乳	にんじん たまねぎ しょうが キャベツ りんご きゅうり オレンジ	米 じゃがいも ドレッシング メガ克蘭チ	580	691	802
24	土	ピビンバ		チーズタルト	豚ひき肉 牛乳	しょうが 白菜 にんじん 小松菜 しいたけ もやし にんにく	米 ごま油 チーズタルト	502	597	690
26	月	ご飯		スパイシーチキン もやし・ピーマン はるさめサラダ ほうれん草のおひたし	鶏肉 ヨーグルト ハム 油あげ 牛乳	もやし ピーマン きゅうり にんじん レーズン ほうれん草 キャベツ	米 はるさめ マヨネーズ 砂糖	543	646	745
27	火	ひじきご飯		さばの塩焼き さやいんげん・コーン ふるふき大根 りんご	さば みそ 油あげ 豚肉 ひじき 牛乳	にんじん みつば さやいんげん コーン 大根 りんご	米 砂糖 ごま	548	650	752
28	水	食パン		照焼きハンバーグ アスバラガス マカロニのソテー バナナ チョコ&ホワイト	牛豚ひき肉 卵 ハム 牛乳	たまねぎ アスバラガス ピーマン にんじん バナナ	食パン 砂糖 マカロニ 砂糖 チョコ&ホワイト	552	655	758
29	木	ご飯		さわらのごま揚げ キャベツ・にんじん 焼きビーフン 卵焼き	さわら 焼豚 卵 牛乳	しょうが キャベツ にんじん たけのこ ピーマン	米 ごま 片栗粉 油 ビーフン ごま油 砂糖	557	661	764
30	金	ご飯		ずき焼き風煮 ちりめんの酢物 オレンジ 豚汁	牛肉 焼き豆腐 ちりめん 豚肉 油あげ みそ わかめ 牛乳	にんじん たまねぎ 白菜 大根 きゅうり オレンジ ごぼう ねぎ	米 しらたき 砂糖 さつまいも	541	647	746