

日	主食	飲み物	おかず	黄のしょくひん (熱や力の元になる)	赤のしょくひん (血や肉になる)	緑のしょくひん (体の調子を整える)	1人当り たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 水	ハヤシライス	ぎゅう にゅう	コーンポテト わかめとたまごスープ	こめ むぎ あぶら じゃがいも こむぎこ バター かたくりこ	ぶたにく ぎゅうにゅう たまご ベーコン わかめ	たまねぎ にんじん マッシュルーム とうもろこし パセリ	665 kcal 24.0 g 22.1 g 2.3 g
2 木	ホットドッグ	ぎゅう にゅう	あきやさいのポトフ	コッペパン さつまいも	ぎゅうにゅう フランクフルト とりにく	キャベツ きゅうり かぼちゃ たまねぎ にんじん こまつな	487 kcal 21.8 g 21.4 g 2.3 g
3 金	やきにくどん	ぎゅう にゅう	ワンタンスープ	こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら わんたんのかわ	ぎゅうにく ぶたにく ぎゅうにゅう	しょうが にんじん たまねぎ キャベツ ピーマン もやし ねぎ にんにく	581 kcal 25.3 g 21.1 g 1.3 g
6 月	くりごはん	ぎゅう にゅう	とりのみそやき あきのかおりみそしる おつきみゼリー	こめ くり さつまいも ゼリー	ぎゅうにゅう とりにく みそ あぶらあげ かつおぶし さばぶし	しょうが ごぼう にんじん だいこん ほんしめじ ねぎ	614 kcal 30.7 g 23.8 g 3.0 g
7 火	きのこクリームスパゲティ	ぎゅう にゅう	コーンとたまごのスープ	マカロニ・スパゲッティ こむぎこ かたくりこ	ベーコン ぎゅうにゅう とりにく たまご	たまねぎ にんじん しめじ ほうれんそう コーンペースト えのきたけ こまつな	532 kcal 25.3 g 19.2 g 1.9 g
8 水	チャーハン	ぎゅう にゅう	ちゅうかスープ あげぎょうざ	こめ むぎ ごまあぶら かたくりこ あぶら	やきぶた たまご ロースハム ぎゅうにゅう	にんじん グリンピース とうもろこし にんにく しょうが ねぎ たまねぎ チンゲンサイ	544 kcal 20.0 g 22.7 g 2.0 g
9 木	ロールパン	ぎゅう にゅう	マカロニグラタン サイコロサラダ	ロールパン マカロニ あぶら こむぎこ パンこ バター じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう とりにく チーズ ロースハム	たまねぎ にんじん グリンピース マッシュルーム きゅうり とうもろこし	688 kcal 27.9 g 30.3 g 2.6 g
10 金	かますのかばやきどん	ぎゅう にゅう	とうふときのこのかきたまじる	こめ むぎ こむぎこ あぶら さとう ごま かたくりこ	かます ぎゅうにゅう とうふ たまご とりにく	しょうが にんじん キャベツ こまつな しめじ あらげきくらげ	569 kcal 25.8 g 20.5 g 1.9 g
14 火	しおねぎラーメン	ぎゅう にゅう	チーズはるまき	ラーメン ごまあぶら ごま じゃがいも はるまきのかわ あぶら	ぶたにく なると やきぶた ぎゅうにゅう チーズ とりにく	たまねぎ にんじん もやし はねぎ	571 kcal 30.4 g 23.0 g 1.9 g
15 水	キムタクごはん	アシド ミルク	のむヨーグルト あきやさいのポトフ	こめ むぎ ごまあぶら ごま さつまいも	ぶたにく とりにく アシドミルク	はくさいキムチ だいこんづけ かぼちゃ たまねぎ にんじん こまつな キャベツ	559 kcal 20.6 g 12.3 g 1.5 g
16 木	ソフトフランス	ぎゅう にゅう	さかなのカレーあげ ABCスープ へらへらにんじん	ソフトフランスパン さとう かたくりこ あぶら マカロニ ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう さば とりにく	しょうが にんじん たまねぎ キャベツ こまつな エリンギ	640 kcal 24.6 g 28.9 g 1.6 g
17 金	ポークカレー	ぎゅう にゅう	ナムル	こめ むぎ じゃがいも あぶら こむぎこ バター ごまあぶら さとう ごま	ぶたにく ガルパングリッツ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんにく にんじん グリンピース もやし きゅうり とうがらし	550 kcal 19.4 g 16.7 g 1.8 g
21 火	けんちんうどん	ぎゅう にゅう	キャラメルポテト	うどん さといも こんにやく ごまあぶら さつまいも あぶら グラニューとう バター	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ かつおぶし さばぶし	にんじん だいこん ごぼう ねぎ こまつな	582 kcal 21.4 g 21.5 g 1.5 g
22 水	10月誕生日給食 ちゃめし	ぎゅう にゅう	おでん えだまめ	こめ むぎ こんにやく さといも あぶら	こんぶ さつまあげ はんぺん とりにく ちくわ かつおぶし ぎゅうにゅう	にんじん だいこん えだまめ	567 kcal 26.4 g 15.7 g 1.9 g
23 木	まるパン	ぎゅう にゅう	しょうなんゴールドチキン さつまいものポターージュ	まるパン さつまいも あぶら バター こむぎこ	ぎゅうにゅう とりにく いんげんまめ	にんにく しょうなんゴールドピュール たまねぎ パセリ にんじん しめじ	577 kcal 26.3 g 25.9 g 2.4 g
24 金	とりごぼうごはん	ぎゅう にゅう	はるさめスープ がどうゼリー	こめ むぎ あぶら さとう はるさめ	とりにく ぎゅうにゅう ベーコン	ごぼう にんじん グリンピース たまねぎ キャベツ パセリ がどうゼリー	535 kcal 20.3 g 14.2 g 1.4 g
27 月	むぎごはん	ぎゅう にゅう	ちくぜんに だいこんとはくさいのみそしる	こめ むぎ こんにやく さといも あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく さつまあげ みそ かつおぶし さばぶし	ごぼう にんじん たけのこ ほししいたけ だいこん たまねぎ ほうれんそう はくさい	559 kcal 27.2 g 13.7 g 2.6 g
28 火	ちげふううどん	ぎゅう にゅう	チヂミ ファイバーヨーグルト	うどん ごまあぶら こむぎこ こめこ さとう ごま	ぶたにく かつおぶし さばぶし みそ ぎゅうにゅう ちくわ ファイバーヨーグルト	にんにく にんじん だいこん はくさい なら たまねぎ もやし	605 kcal 27.2 g 15.6 g 2.2 g
29 水	かきあげどん	ぎゅう にゅう	わかめのみそしる	こめ むぎ さつまいも こむぎこ あぶら さとう	ちくわ ほしえび たまご ぎゅうにゅう みそ わかめ あぶらあげ かつおぶし さばぶし	たまねぎ ごぼう にんじん ほうれんそう	602 kcal 20.6 g 18.5 g 2.4 g
30 木	こめこロールパン	ぎゅう にゅう	とりにくのアップルソース やさいたっぷりスープ ごくわせまなづるみかん	こめこロールパン さとう ごま じゃがいも バター こめこマカロニ	ぎゅうにゅう とりにく いんげんまめ ウインナー	しょうが りんごソース たまねぎ かぼちゃ セロリ キャベツ にんじん トマトかん みかんかん	627 kcal 28.4 g 25.8 g 2.1 g
31 金	カレーピラフ	アシド ミルク	かぼちゃのシチュー	こめ バター こむぎこ	ぶたにく ぎゅうにゅう とりにく アシドミルク	にんじん たまねぎ グリンピース エリンギ かぼちゃ マッシュルーム	582 kcal 25.3 g 18.6 g 2.3 g