

日	曜日	10時	昼食	3時	血や肉をつくるもの 赤群	力や体温となるもの 黄群	体の調子をよくするもの 緑群	エネルギー [Kcal]	蛋白質 [g]	脂質 [g]	食塩相当量 [g]	
1	土		パン、牛乳、フルーツ		生乳	ロールパン、マーガリン	バレンシアオレンジ					
3	月	キャンディ チーズ、麦茶	しらす入りご飯、肉じゃが、 いんげんのおかか和え、麦茶、生パイ	スティック胡瓜、 とろぺい、 牛乳☆	プロセスチーズ、しらす干し、ぶたもも、生揚げ、かつお節、生乳	こめ、じゃがいも、しらたき、車糖	にんじん、たまねぎ、長葱、さやいんげん、パンアツプ、きゅうり、とろぺい	400	15.8	9.1	1.6	
4	火	牛乳	バターロール、鶏だんごスープ、 サラダスパゲッティ、プレーンオムレツ、バナナ	こんがりおむすび (チーズ)、 ほうじ茶	生乳、とりひき肉、全卵、プレーンオムレツ、かつお節、粉チーズ	バターロール、パン粉、普通はるさめ、マカロニ・スパゲッティ、こめ	たまねぎ、ほくさい、にんじん、生しいたけ、りょくとうもろやし、長葱、しょうが、きゅうり、キャベツ、バナナ	477	17.2	12.2	1.8	
5	水	さくらんぼ、 麦茶	ごはん、煮魚(かじき)、野菜和え、 味噌汁(豆腐、わかめ、油揚げ)、オレンジ	ピーチゼリー、 ビスケット、 麦茶	めかじき、かつお節、豆腐、油揚げ	こめ、車糖	さくらんぼ、しょうが、キャベツ、こまつな、りょくとうもろやし、にんじん、乾燥わかめ、バレンシアオレンジ	414	15.9	6.8	1.4	
6	木	牛乳	ロールパン、生いかと野菜のケチャップ和え、 ポターージュ、枝豆、グレープフルーツ	じゃがバター、 麦茶★	生乳、するめいか、魚肉ソーセージ、全卵、粉乳	バターロール、マカロニ・スパゲッティ、植物油、薄力粉、じゃがいも、バター	にんじん、たまねぎ、青ピーマン、キャベツ、スイートコーン、缶詰、マッシュルーム、えだまめ、グレープフルーツ	509	17.6	18.3	1.7	
7	金	麦茶	小遠足	カステラ、 牛乳								
8	土		パン、牛乳、フルーツ		生乳	ロールパン	グレープフルーツ					
10	月	ブルー、 麦茶	ごはん、五目きんぴら、いんげんの胡麻和え、 味噌汁(キャベツ、人参、長葱)、さくらんぼ	きなこトースト、 牛乳☆	ぶたもも、きな粉、生乳	こめ、板こんにゃく、植物油、車糖、すりごま、食パン、マーガリン、さらめ糖	ブルー、ごぼう、にんじん、生しいたけ、さやいんげん、キャベツ、長葱、さくらんぼ	453	15.0	10.7	1.4	
11	火	牛乳	ミルクパン、磯うどん、煮豆、スティック胡瓜、 メロン	フランクフルト、 麦茶	生乳、ぶたもも、なるど、いんげんまめ、ソーセージ	ミルクパン、うどん、車糖	にんじん、乾しいたけ、たまねぎ、わかめ、長葱、きゅうり、メロン	404	14.7	11.6	1.9	
12	水	さくらんぼ、 麦茶	ごはん、焼き魚(さば)、大豆入りひじき煮、 味噌汁(大根、人参、きぬさや)、オレンジ	醤油だんご、 ほうじ茶	まさば、だいず水煮缶詰、油揚げ	こめ、板こんにゃく、植物油、車糖	さくらんぼ、ひじき、にんじん、だいこん、さやえんどう、バレンシアオレンジ	435	15.5	9.5	1.1	
13	木	ベジかりん、 麦茶	ロールパン、白玉スープ、中華風サラダ、 ポテトエッグ、バナナ	リッツサンド、 牛乳	とりむね(若鶏肉)、なるど、アンサンブルエッグ、生乳	バターロール、白玉粉、薄力粉、普通はるさめ、こめ、マーガリン	にんじん、たまねぎ、キャベツ、スイートコーン、缶詰、きゅうり、りょくとうもろよし、バナナ、いちごジャム	523	16.0	15.2	2.2	
14	金	牛乳	ピースごはん、かしわ天、コールスローサラダ、 味噌汁(小町麩、こねぎ、卵)、グレープフルーツ (おにぎりの日)	プリン、 塩せんべい、 麦茶	生乳、とりささ身(成鶏肉)、全卵	こめ、薄力粉、植物油、マヨネーズ、車糖、焼きふ	グリーンピース水煮缶詰、しょうが、キャベツ、きゅうり、にんじん、スイートコーン、缶詰、こねぎ、グレープフルーツ	528	22.8	15.2	1.1	
15	土		パン、牛乳、フルーツ		生乳	スナックスティック	バナナ					
17	月	バナナ、 麦茶	ごはん、ハヤシライス、ドレッシング和え、 型抜きチーズ、麦茶、オレンジ	あんサンド、 ほうじ茶	和牛かた、プロセスチーズ	こめ、植物油、ロールパン	バナナ、にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、キャベツ、きゅうり、バレンシアオレンジ	447	12.5	13.0	1.6	
18	火	牛乳	コッペパン、五目焼きそば、洋風かき卵スープ、 胡瓜の昆布和え、バナナ	フライドポテト、 麦茶★	生乳、ぶたもも、とりひき肉、全卵	コッペパン、中華めし、植物油、バター、じゃがいも	キャベツ、りょくとうもろよし、にんじん、青ピーマン、あおのり、スイートコーン、缶詰、トマト、きゅうり、りしりごんぶ、バナナ	426	15.7	15.0	1.5	
19	水	食べる煮干し、 麦茶	ごはん、豚肉の生姜焼き、小松菜のナムル、 味噌汁(キャベツ、わかめ)、グレープフルーツ	かわらせんべい、 牛乳☆	煮干し、豚肩ロース、生乳	こめ、植物油、ごま、車糖	しょうが、たまねぎ、にんじん、こまつな、りょくとうもろよし、キャベツ、乾燥わかめ、グレープフルーツ	444	18.7	14.0	1.3	
20	木	牛乳	バターロール、ベーコンチャウダー、 ポテトサラダ、ミニトマト、スイカ	塩むすび、 ほうじ茶	生乳、ぶたもも、ベーコン、なるど、全卵	バターロール、じゃがいも、マヨネーズ、こめ	にんじん、たまねぎ、キャベツ、スイートコーン、缶詰、きゅうり、干しぶどう、りんご、ミニトマト、すいか、あまのり	453	12.8	14.7	1.6	
21	金	キャンディ チーズ、麦茶	ごはん、鮪の胡麻がらめ、華風サラダ、 味噌汁(豆腐、なめこ、長葱)、さくらんぼ	コーンフレーク、 牛乳☆	プロセスチーズ、めじまくろ、するめ、豆腐、生乳	こめ、でん粉、植物油、車糖、ごま、普通はるさめ、コーンフレーク	しょうが、キャベツ、きゅうり、にんじん、りょくとうもろよし、なめこ、長葱、さくらんぼ	531	22.6	13.6	1.9	
22	土		パン、牛乳、フルーツ		生乳	黒糖ロール	グレープフルーツ					
24	月	ブルー、 麦茶	ごはん、チンジャオロースー、 キャベツとミカンの酢の物、 味噌汁(なす、玉葱、人参)、さくらんぼ	黒ごまラスク、 牛乳	ぶたもも、しらす干し、生乳	こめ、じゃがいも、植物油、でん粉、車糖、フランスパン、マーガリン、さらめ糖、すりごま	ブルー、青ピーマン、赤ピーマン、たけのこ水煮缶詰、しょうが、にんにく、キャベツ、わかめ、みかん、缶詰、なす、たまねぎ、にんじん、さやえんどう	475	17.4	9.1	1.9	
25	火	牛乳	ミルクパン、ワンタンスープ、野菜サラダ、 枝豆、バナナ	フルーツヨーグルト、 塩せんべい、 麦茶	生乳、ぶたひき肉、ヨーグルト	ミルクパン、ワンタンの皮、植物油、マヨネーズ	ほくさい、にんじん、りょくとうもろよし、長葱、しょうが、生しいたけ、たけのこ水煮缶詰、キャベツ、きゅうり、スイートコーン、缶詰、えだまめ、バナナ	441	15.7	14.5	1.8	
26	水	野菜せんべい、 麦茶	こぎつねごはん、キャベツサラダ、三平汁、 メロン	ブルーベリー蒸しパン、 牛乳	とりひき肉、油揚げ、焼き竹輪、まぐろ、缶詰、豆腐、生乳	こめ、車糖、植物油、マヨネーズ、じゃがいも、プレミックス粉	にんじん、乾しいたけ、さやえんどう、キャベツ、きゅうり、わかめ、だいこん、長葱、メロン	516	17.2	13.7	1.4	
27	木	さくらんぼ、 麦茶	ロールパン、サラダうどん、かぼちゃのそぼろ煮、 麦茶、グレープフルーツ	マカロニきなこ、 ほうじ茶	ぶたもも、とりひき肉、きな粉	バターロール、うどん、植物油、車糖、マカロニ・スパゲッティ	さくらんぼ、キャベツ、きゅうり、トマト、日本かぼちゃ、グレープフルーツ	421	14.0	10.1	2.3	
28	金	牛乳	ごはん、カレー、コーンサラダ、チーズかまぼこ、 麦茶、スイカ	クッキー(ごま、パンフキン)、 麦茶	生乳、ぶたひき肉、粉乳、チーズかまぼこ	こめ、じゃがいも、植物油	にんじん、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、スイートコーン、缶詰、すいか	491	14.0	13.8	1.7	
29	土		パン、牛乳、フルーツ		生乳	ロールパン、マーガリン	グレープフルーツ					
								月平均	462	16.4	12.6	1.7