

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	火	スティックチーズ, 麦茶	ロールパン, 汁ピーマン, ポテト煮, ブロッコリー, バナナ	おこし, 食べる煮干し, 果汁	プロセスチーズ, ぶたひき肉, 煮干し	バターロール, ピーマン, 植物油, ジャガイモ, 車輪, おこし	にんじん, たまねぎ, いら, 茹いだいたけ, もやし, ブロッコリー, バナナ	494	15.1	10.6	1.7	
2	水	スティック胡瓜, かぼちゃポーロ, 麦茶	ごはん, マーボー豆腐, 小松菜のナムル, 麦茶, グレープフルーツ	フランスパンせんべい, 牛乳	ぶたひき肉, 豆腐, 粉チーズ, 生乳	こめ, ジャガイモ, でん粉, 植物油, 車輪, ごま, フランスパン, マヨネーズ	きゅうり, にんじん, たまねぎ, 生しいたけ, 長葱, しょうが, こまつな, もやし, グレープフルーツ	484	16.2	14.0	1.7	
3	木		祝日(文化の日)									
4	金	牛乳	ごはん, 焼き魚(さんま), 大豆入りひじき煮, 味噌汁(大根, 人参, 長葱), オレンジ	マカロニきなこ, 麦茶	生乳, さんま開き, だいず水煮缶詰, 油揚げ, きな粉	こめ, 板こんにゃく, 植物油, 車輪, マカロニ・スパゲッティ	ひじき, にんじん, だいごん, 長葱, バレンシアオレンジ	470	19.1	14.8	1.2	
5	土		パン, 牛乳, フルーツ		生乳	ロールパン	バレンシアオレンジ					
7	月	食べる煮干し, 麦茶	ごはん, 鶏肉のトマト煮, かぶと胡瓜の即席漬け, 味噌汁(キャベツ, わかめ, 人参), グレープフルーツ	コーンフレーク, 牛乳☆	煮干し, とりもも【成鶏肉】, 生乳	こめ, コーンフレーク	マッシュルーム, たまねぎ, トマト缶, きゅうり, にんじん, かぶ, りしりこんぶ, キャベツ, わかめ, グレープフルーツ	490	20.9	13.3	1.7	
8	火	牛乳	黒パン, けんちんうどん, 煮豆, スティック胡瓜, みかん	揚げせんべい, とうろ, 麦茶	生乳, ぶたもも, いんげんまめ	黒パン, うどん, さといも, 植物油, 車輪, 揚げせんべい	だいごん, にんじん, ごぼう, 長葱, きゅうり, みかん, とうろ	514	15.0	10.1	1.8	
9	水	ブルー, 麦茶	ごはん, さわらの磯風味焼, 野菜和え, 味噌汁(白菜, 人参, 油揚げ), オレンジ	スティック野菜, 牛乳☆	さわら, かつお節, 油揚げ, 生乳	こめ, マヨネーズ	ブルー, しょうが, あおのり, キャベツ, こまつな, もやし, にんじん, はくさい, バレンシアオレンジ, きゅうり, だいごん	414	18.1	11.1	1.2	
10	木	牛乳	食パン, コーンシチュー, 華風サラダ, ブロッコリー, バナナ	こんがりおむすび(ごま), ほうじ茶	生乳, とりむね【若鶏肉】, シチューの煮, するめ, かつお節	食パン, ジャガイモ, 植物油, 普通はるさめ, 車輪, こめ, ごま	にんじん, たまねぎ, コーン缶, マッシュルーム, グリンピース水煮, キャベツ, きゅうり, もやし, ブロッコリー, バナナ	513	18.5	11.6	2.3	
11	金	みかん	ごはん, 中華丼, キャベツとミカンの酢の物, 麦茶, りんご	黒ごまトースト, 牛乳	ぶたもも, するめいか, 大正えび, しらす干し, 生乳	こめ, でん粉, 植物油, 車輪, 食パン, マーガリン, ざらめ糖, すりごま	みかん, はくさい, にんじん, 生しいたけ, たけのこ, 水菜缶詰, キャベツ, わかめ, みかん, 缶詰, りんご	440	15.4	9.5	1.2	
12	土		パン, 牛乳, フルーツ		生乳	黒糖ロール	バナナ					
14	月	野菜せんべい, 麦茶	ミルクパン, カレーワンダンスープ, コールスローサラダ, 厚焼き卵, バナナ	かわらせんべい, 牛乳☆	ぶたひき肉, なた, スライスチーズ, 厚焼き卵, 生乳	野菜せんべい, ミルクパン, ジャガイモ, フランドンの皮, マヨネーズ, 車輪, かわらせんべい	たまねぎ, にんじん, もやし, 茹いだいたけ, キャベツ, きゅうり, スイートコーン缶詰, バナナ	454	15.6	13.9	1.8	
15	火	スティックチーズ, 麦茶	もち黒ごはん, かじきスティック揚げ, 小松菜のおかかマヨ和え, すまし汁(わかめ, 花巻, こねぎ), みかん	あんサンド, 麦茶	プロセスチーズ, めかじき, かつお節	こめ, でん粉, 植物油, マヨネーズ, 焼きふ, ロールパン	しょうが, こまつな, にんじん, スイートコーン 缶詰, わかめ, こねぎ, みかん	410	16.4	11.4	1.3	
16	水	牛乳	いら豚まぜご飯, キャベツサラダ, 三平汁, オレンジ	プリン, 塩せんべい, 麦茶	生乳, ぶたひき肉, 焼き竹輪, まぐろ, 缶詰, 豆腐, プリン	こめ, 植物油, マヨネーズ, ジャガイモ, 塩せんべい	いら, にんじん, キャベツ, きゅうり, わかめ, だいごん, 長葱, バレンシアオレンジ	541	17.6	15.6	1.2	
17	木	スティック人参, かぼちゃポーロ, 麦茶	ロールパン, 野菜たっぷり中華そば, さつまいものレモン煮, しゅうまい, りんご	豆乳くずもち, 麦茶	ぶたもも, しゅうまい, 豆乳, きな粉	バターロール, 中華めん, 植物油, さつまいも, 車輪, でん粉	にんじん, キャベツ, もやし, いら, スイートコーン 缶詰, レモン, りんご	555	15.9	11.2	2.1	
18	金	バナナ	しらす入りご飯, 煮込みおでん, キャベツ香り漬け, 麦茶, グレープフルーツ	甘納豆入り蒸しパン, 牛乳	しらす干し, 焼き竹輪, さつまいも, 生揚げ, ショウエッセンス, 生乳	こめ, 板こんにゃく, ごま, 車輪, プレミックス粉	バナナ, だいごん, にんじん, まごんぶ, キャベツ, きゅうり, レモン, グレープフルーツ	497	16.7	11.1	2.2	
19	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					
21	月	食べる煮干し, 麦茶	ごはん, ごぼう入りドライカレー, コーンサラダ, すまし汁(豆腐, えのき, 人参), グレープフルーツ	クロワッサン, 牛乳	煮干し, とりひき肉, 豆腐, 生乳	こめ, 植物油, クロワッサン	にんじん, たまねぎ, 青ピーマン, ごぼう, 干しぶどう, キャベツ, きゅうり, コーン缶, えのきだけ, グレープフルーツ	450	18.5	14.5	0.9	
22	火	ブルー, 麦茶	ごはん, 鱈のホイル蒸し, そぼろ大根, 味噌汁(キャベツ, 人参, 油揚げ), オレンジ	おさつバター, 牛乳☆	まだら, ビザ用チーズ, とりひき肉, 油揚げ, 生乳	こめ, 植物油, 車輪, でん粉, さつまいも, バター	ブルー, にんじん, えのきだけ, こねぎ, だいごん, キャベツ, バレンシアオレンジ	466	17.8	10.9	0.8	
23	水		祝日(勤労感謝の日)									
24	木	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	もちもちチーズパン, 麦茶	生乳, ぶたもも, とりひき肉, 全卵, 粉チーズ	コッペパン, 中華めん, 植物油, バター, 白玉粉	キャベツ, もやし, にんじん, 青ピーマン, あおのり, コーン缶, トマト, きゅうり, りしりこんぶ, バナナ	466	19.5	14.3	1.8	
25	金	スティックチーズ, 麦茶	ごはん, 納豆和え, リヨネーズサラダ, 味噌汁(大根, 人参, 油揚げ), みかん	クッキー(人参・紫芋), 牛乳☆	プロセスチーズ, 納豆, しらす干し, まぐろ, 缶詰, 油揚げ, 生乳	こめ, 普通はるさめ, 植物油, クッキー	ほうろんそう, にんじん, キャベツ, きゅうり, パセリ, だいごん, みかん	486	17.0	13.6	1.4	
26	土		パン, 牛乳, フルーツ		生乳	スナックスティック	みかん					
28	月	バナナ	ごはん, オーロラチキン, 中華風サラダ, 味噌汁(豆腐, なめこ, 長葱), みかん	ヨーグルト, きなこせんべい, 麦茶	とりむね【成鶏肉】, 豆腐, ヨーグルト	こめ, でん粉, さつまいも, 植物油, 車輪, 普通はるさめ, ごま, きなこせんべい	バナナ, しょうが, にんじん, きゅうり, キャベツ, もやし, なめこ, 長葱, みかん	518	16.7	10.3	1.2	
29	火	牛乳	黒パン, 和風スパゲッティ, 若布スープ, ブロッコリー, バナナ	じゃこおむすび, ほうじ茶(おにぎりの日)	生乳, ベーコン, とりひき肉, 全卵, ちりめんじゃこ	黒パン, マカロニスパゲッティ, 植物油, でん粉, こめ, ごま	青ピーマン, ほんしめじ, えのきだけ, 生しいたけ, にんじん, たまねぎ, わかめ, もやし, ブロッコリー, バナナ, あまのり	507	17.2	13.1	1.6	
30	水	二色せんべい, 麦茶	いもごはん, 鮭のもみじ焼き, ドレッシング和え, 味噌汁(白菜, わかめ, 長葱), オレンジ	ミニ肉まん, 牛乳☆	新巻さけ, 粉チーズ, 生乳	せんべい, こめ, さつまいも, ノンエッグ, マヨネーズ, 植物油, 中華まんじゅう	にんじん, パセリ, キャベツ, きゅうり, はくさい, わかめ, 長葱, バレンシアオレンジ	453	20.9	10.2	2.6	
								月平均	495	17.1	13.2	1.6