



日 / 曜	献立	食品名 (はたらきで仲間わけ)			調味料・その他	エネルギー(kcal)	配膳図
		おもにからだをつくるものとなる あかいろのグループ	エネルギーをつくるものとなる きいろのグループ	おもに体の調子をととのえるものとなる みどりいろのグループ		鉄(mg)	
					カルシウム(mg)		
					塩分(g)		
1 水	ごはん		こめ			651	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				2.7	
	いわしのうめ	いわし			しょうゆ 梅肉 酒	472	
	きりぼしだいこんのすのもの	ツナ	ごま さんおんとう ごまあぶら マヨネーズ(卵なし)	きりぼしだいこん きゅうり にんじん しょうが	酢 しょうゆ	1.7	
わかめのみそ	わかめ あげとうふ みそ いりこ		たまねぎ しめじ にんじん ねぎ				
2 木	ミルクパン		ミルクパン			645	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				2.6	
	ポークビーンズ	ぶたにく だいず おたふくまめ いんげんまめ	じゃがいも あぶら さんおんとう	たまねぎ にんじん トマト缶	ケチャップ コンソメ 塩 こしょう 鶏ガラスープ デミグラスソース しょうゆ	349	
	ごぼうサラダ		さんおんとう	ごぼう にんじん きゅうり とうもろこし	イタリアンドレッシング しょうゆ みりん 酒	2.5	
3 金	とりごぼうめし	とりにく	こめ さんおんとう あぶら	ごぼう しいたけ にんじん えだまめ しょうが	しょうゆ みりん 酒 塩	682	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				2.6	
	こうやとうふのごまがらめ	こうやとうふ しろみさかな だいず	さつまいも ごま でんぷん あぶら	しょうが	しょうゆ みりん	372	
	かきたまじる	たまご とうふ いりこ	でんぷん	たまねぎ にんじん こまつな	塩 しょうゆ チキンブイヨン	2.2	
6 月	ごはん		こめ			570	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				3.7	
	あつあげとやさいのオイスターソースいため	あつあげ ぶたにく	さんおんとう あぶら	キャベツ たまねぎ もやし にんじん ビーマン きピーマン しめじ しょうが	しょうゆ オイスターソース	331	
	しるビーフン	かまぼこ	ビーフン	たまねぎ きくらげ にんじん ねぎ	ガラスープチキン しょうゆ 塩 酒 みりん	1.4	
てつこひじき	ひじき			しょうゆ			
7 火	ごはん		こめ			585	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				1.9	
	とりにくのバーベキューソースやき	とりにく	さんおんとう ごま	しょうが にんにく ねぎ リンゴ ビューレ	しょうゆ みりん 塩 こしょう	307	
	おかかあえ	かつおぶし	さんおんとう	もやし こまつな	酢 しょうゆ	2.2	
カボチャのみそ	とうふ みそ いりこ		かぼちゃ たまねぎ はねぎ				
8 水	ごはん		こめ			649	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				2.0	
	マーボーとうふ	とうふ ぶたにく あかみそ まめみそ	ごまあぶら さんおんとう でんぷん	たまねぎ にんじん ねぎ にんにく たけのこ にら しいたけ しょうが	しょうゆ 酒 豆板醤	348	
	はるさめサラダ	ハム	はるさめ ごまあぶら ごま さんおんとう	キャベツ きゅうり にんじん	酢 しょうゆ	1.7	
9 木	ミルクパン		ミルクパン			658	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				1.7	
	パンブキンポターージュ	ベーコン ぎゅうにゅう	バター	かぼちゃ たまねぎ マッシュルーム パセリ	塩 こしょう 鶏ガラスープ ヘルシーファームシチュー	342	
	とりにくのチリソース	とりにく	さんおんとう	たまねぎ しょうが にんにく	塩 こしょう 酒 酢 ケチャップ トウバンジャン	2.1	
マカロニサラダ	ハム	マカロニ マヨネーズ(卵なし)	キャベツ きゅうり とうもろこし	塩 こしょう			
10 金	ごはん		こめ			556	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				1.5	
	きびなごフライ	きびなご	パンこ こむぎこ あぶら			325	
	きゅうりのこんぶあえ	こんぶ	ごまあぶら	きゅうり レモンじる	しょうゆ みりん 塩	1.2	
とりにくだんごじる	さくらじまとりにくだんご いりこ かつおぶし	ふ	たまねぎ ごぼう しめじ ねぎ	塩 しょうゆ 酒 みりん			
13 月	ごはん		こめ			644	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				1.9	
	あげとりのネギソースかけ	とりにく	でんぷん さんおんとう あぶら	ねぎ しょうが にんにく	しょうゆ 酒 酢 塩	297	
	ごまあえ	ごま ねりごま		もやし ほうれんそう	しょうゆ みりん	1.7	
ちゅうかスープ	ぶたにく	ごまあぶら	たまねぎ にんじん たけのこ きくらげ ねぎ	塩 酒 しょうゆ ガラスープチキン			
14 火	むぎごはん		こめ むぎ			664	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				1.7	
	チキンカレー	とりにく	じゃがいも あぶら	たまねぎ にんじん しょうが にんにく トマト缶 リンゴピューレ	カレールー デイナーカレー しょうゆ こしょう 鶏ガラスープ チャツネ ケチャップ	381	
	かいそうサラダ	かいそうミックス ひじき		もやし キャベツ にんじん	青じそドレッシング	1.6	
ヨーグルト	ヨーグルト						

日 / 曜	献立	名 (はたらきで仲間わけ)			調味料・その他	エネルギー(kcal)	毎食 朝ごはんを 食べよう
		おもにからだをつくるものになる	エネルギーをつくるものになる	おもに体の調子をととのえるものになる		鉄(mg)	
		あかいろのグループ	きいろのグループ	みどりいろのグループ	カルシウム(mg)		
					塩分(g)		
16 木	ミルクパン		ミルクパン			602	みかんゼリー ツナサラダ スパゲティミートソース ミルクパン みかんゼリー
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				2.5	
	スパゲティミートソース	ぎゅうにく ふたにく	スパゲティ さんおんとう あぶら	たまねぎ にんじん にんにく マッシュルーム グリンピース トマト缶 トマトピューレ	塩 こしょう ウスターソース しょうゆ デミグラスソース ケチャップ	307	
	ツナサラダ	ツナ		きゅうり ほうれんそう キャベツ とうもろこし	和風ドレッシング	2.0	
みかんゼリー			みかんゼリー				
17 金	ごはん		こめ			699	なつとう ごまつなとれんこんのばいにくあえ ごはん にくじゃが
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				3.7	
	にくじゃが	ぎゅうにく こうやとうふ	じゃがいも さんおんとう あぶら	たまねぎ にんじん こんにやく さやいんげん	しょうゆ みりん 酒	369	
	ごまつなとれんこんのばいにくあえ	かつおぶし		ごまつな れんこん キャベツ	ねりうめ しょうゆ みりん	1.6	
なつとう	なつとう			たれ			
20 月	ごはん		こめ			672	チンジャオロースー ごはん かくにふう
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				3.2	
	かくにふう	ふたにく あげとうふ うずらのたまご	じゃがいも さんおんとう	こんにやく しょうが にんにく しいたけ	しょうゆ みりん 酒	338	
チンジャオロースー	ぎゅうにく	でんぷん あぶら	たけのこ たまねぎ にんじん きピーマン ピーマン	ウスターソース オイスターソース 中華味 酒 塩	1.0		
21 火	ごはん		こめ			580	きりぼしだいこんに さけのしおやき ごはん とうふのみそしる
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				2.0	
	さけのしおやき	さけ			塩 酒	316	
	きりぼしだいこんに	さつまあげ ふたにく	さんおんとう ごまあぶら	きりぼしだいこんに こんにやく いんげん にんじん	しょうゆ 酒 みりん	2.1	
とうふのみそしる	とうふ みそ いりこ		たまねぎ にんじん えのき ねぎ				
22 水	チキンライス	とりにく	こめ むぎ	たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトピューレ	コンソメ 赤ワイン しょうゆ 塩 こしょう ケチャップ ウスターソース	602	だいこんのレモンサラダ チキンライス コンソメスープ
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				1.5	
	コンソメスープ	ベーコン だいず	シェルマカロニ	たまねぎ にんじん キャベツ ほうれんそう	ガラスープチキン 塩 しょうゆ	280	
	だいこんのレモンサラダ	ツナ		だいこん きゅうり にんじん レモン汁	酢 塩 こしょう	1.9	
23 木	コッペパン		コッペパン			602	やさいサラダ ウインナー コーンスープ コッペパン
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				1.4	
	ウインナー	ウインナー			ケチャップ	309	
	やさいサラダ	ハム	カットスパゲティ オリーブオイル	キャベツ きゅうり にんじん	塩 こしょう 酢	2.8	
コーンスープ	ぎゅうにゅう	じゃがいも パター	とうもろこし クリームコーン たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ	塩 こしょう チキンブイヨン			
24 金	ごこくまいごはん		こめ ごこくまい			596	さがのり エビチリ ごこくまいごはん はるさめじる
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				2.5	
	はるさめじる	とりにくだんご	はるさめ	ごまつな しめじ にんじん たまねぎ ねぎ	塩 ガラスープチキン 中華味 酒 しょうゆ みりん	355	
	えびチリ	エビフリッター さつまあげ	さんおんとう あぶら	たまねぎ たけのこ グリンピース しょうが にんにく	ケチャップ チリソース しょうゆ 塩 酒 酢 ガラスープチキン	1.9	
さがのり	のり						
27 月	むぎごはん		こめ むぎ			624	ビーンズポテトサラダ むぎごはん ハヤシライス
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				2.0	
	ハヤシライス	ぎゅうにく	さんおんとう あぶら	たまねぎ にんじん トマト缶	ケチャップ デミグラスソース ハヤシルー ウスターソース 赤ワイン 塩	268	
	ビーンズポテトサラダ	ミックスビーンズ	じゃがいも マヨネーズ(卵なし)	えだまめ きゅうり とうもろこし	酢 こしょう	1.0	
28 火	わかめごはん	わかめ しらすぼし	ごはん ごま			597	ツナごぼうサラダ わかめごはん あつあげとにくだんごのもの
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				2.9	
	あつあげとにくだんごのもの	あつあげ とりにくだんご かつおぶし	さんおんとう	たまねぎ こんにやく にんじん さやいんげん	酒 しょうゆ みりん	465	
	ツナごぼうサラダ	ツナ	ごま	ごぼう にんじん とうもろこし きゅうり	酢 しょうゆ みりん 酒	2.3	
29 水	ごはん		こめ			644	きゅうりとわかめのすのもの ちくわのごまころもあげ ごはん さつまじる
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				2.1	
	ちくわのごまころもあげ	ちくわ	ごま こむぎこ あぶら	きゅうり しょうが	酢 しょうゆ 塩	314	
	きゅうりとわかめのすのもの	わかめ	さんおんとう	たまねぎ こんにやく にんじん しょうが ごぼう ねぎ		1.8	
さつまじる	とりにく あぶらあげ いりこ みそ	さつまいも あぶら					
30 木	こくとうパン		こくとうパン			632	パンパンチー はるまき パンパンチー はるまき こくとうパン
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				1.3	
	ちゃんぽん	ふたにく かまぼこ イカ	ちゃんぽんめん あぶら	たまねぎ キャベツ にんじん ねぎ	ウスターソース 白湯 中華味 しょうゆ 塩 こしょう酒 ガラスープチキン	315	
	パンパンチー	とりにく	ごま	きゅうり もやし にんじん レモンじり	パンパンチードレッシング 塩	2.9	
はるまき		はるまき あぶら					