



日	曜	献立名	お も な 材 料			エネルギー たんぱく質 食塩相当量	家庭で補って ほしい食品
			血や肉や骨になる 赤	カや体温になる 黄	からだの調子をよくする 緑		
1	水	牛乳 牛乳 むぎいりごはん ぶどう豆 しめじあえ 肉とうふ	牛乳 大豆 ぶた肉 焼きとうふ かつお節	精白米 おおむぎ 三温糖 米油 でんぷん	しょうが たまねぎ にんじん ねぎ こまつな りょくとうもやし びなしめじ こんにゃく	587kcal 26.2g 1.8g	海藻類
2	木	【行事食：端午の節句】 牛乳 中華おこわ ししゃものパリッと揚げ 糸かんとんとやさいのあえもの わかめとたまごのスープ	牛乳 ぶた肉 ししゃも かんてん わかめ とうふ 鶏卵	精白米 もち米 ごま油 三温糖 でんぷん ぎょうざのかわ こむぎこ 米油	ねぎ 干しいたけ たけのこ にんじん グリンピース しそ葉 りょくとうもやし きゅうり たまねぎ	576kcal 26g 2.2g	ナッツ類
7	火	牛乳 牛乳 きびいりごはん ごぼういりハンバーグ やさいのあますあえ みそ汁	牛乳 ぶた肉 とうふ とうにゅう あぶらあげ みそ	精白米 きび パン粉 米油 三温糖 じゃがいも	たまねぎ キャベツ えのきたけ ごぼう にんじん きゅうり なら しょうが だいこん びなしめじ	578kcal 24.2g 1.9g	魚
8	水	牛乳 牛乳 あんかけ焼きそば シャキシャキポテトサラダ フルーツヨーグルト	牛乳 ぶた肉 かまぼこ ヨーグルト	中華めん 米油 三温糖 でんぷん ごま油 じゃがいも	たまねぎ にんじん 干しいたけ たけのこ はくさい エリンギ きくらげ チンゲンサイ きゅうり りんご缶 パイン缶 黄桃缶	545kcal 21.3g 2.1g	ナッツ類
9	木	【新茶の季節（八十八夜）献立】牛乳 ごはん 魚の新茶揚げ わかたけ汁 カリカリ油揚げとやさいのあえもの	牛乳 メルルーサ あぶらあげ とり肉 とうふ わかめ	精白米 こむぎこ でんぷん 米油 三温糖 ごま	はくさい りょくとうもやし にんじん こまつな たけのこ たまねぎ わけぎ	579kcal 26.7g 1.8g	たまご
10	金	牛乳 牛乳 メキシカンライス ポテトのミルク煮 米こまカカロニいり洋風スープ	牛乳 ウインナー えび いか ベーコン ぶた肉	精白米 米油 じゃがいも バター 三温糖 米粉マカロニ	たまねぎ 青ピーマン ホールコーン にんじん キャベツ えのきたけ こまつな	536kcal 20.5g 1.9g	豆類
13	月	牛乳 牛乳 磯おこわ わかめいりおひたし 塩にくじゃが くだもの（カラマンダリンオレンジ）	牛乳 ひじき とり肉 あぶらあげ めかぶ ぶた肉 かつお節 こうやとうふ	精白米 もち米 米油 しらたき 三温糖 ごま ごま油 じゃがいも	にんじん キャベツ こんにゃく たまねぎ グリンピース カラマンダリンオレンジ こまつな	558kcal 22g 1.8g	小魚
14	火	牛乳 牛乳 ごはん 魚のうめ焼き しらたきのピリからいため よしの汁	牛乳 あかうお ぶた肉 みそ とり肉 あぶらあげ	精白米 三温糖 米油 ごま油 ごま でんぷん じゃがいも	ねり梅 ねぎ しそ葉 しょうが にんにく にんじん たけのこ さやいんげん えのきたけ はくさい しらたき	554kcal 28.5g 2.3g	大豆製品
15	水	牛乳 牛乳 高野とうふのそぼろのせごはん おかかあえ みそ汁	牛乳 とり肉 とうふ こうやとうふ みそ かつお節 あぶらあげ	精白米 三温糖 じゃがいも	しょうが にんじん たけのこ 干しいたけ さやいんげん キャベツ りょくとうもやし こまつな かぶ ねぎ かぶ(葉)	544kcal 26.8g 2g	海藻類
16	木	牛乳 牛乳 黒ざとうパン クリームグラタン オニオンドレッシングサラダ	牛乳 とり肉 チーズ しろいんげんまめ	黒砂糖パン 米油 じゃがいも 米粉 マカロニ 三温糖	たまねぎ にんじん びなしめじ こまつな キャベツ だいこん ホールコーン	582kcal 24.7g 2.2g	ナッツ類
17	金	牛乳 牛乳 ごはん かつおのごまみそがらめ 塩もみ かきたま汁	牛乳 かつお みそ こんぶ ぶた肉 鶏卵	精白米 でんぷん 米粉 米油 三温糖 ごま	しょうが たまねぎ キャベツ にんじん きゅうり りょくとうもやし なら ねぎ	570kcal 28.3g 1.8g	豆類

日曜	献立名	お も な 材 料			エネルギー たんぱく質 食塩相当量	家庭で 補ってほ しい食品
		血や肉や骨になる 赤	力や体温になる 黄	からだの調子をよくする 緑		
20月	牛乳ごはん 魚のしょうが風味焼き きんとき豆のあま煮 みそ汁	牛乳 さば なまあげ きんときまめ みそ	精白米 三温糖 じゃがいも	しょうが ねぎ にんじん だいこん えのきたけ こまつな	589kcal 27.1g 1.6g	海藻類 
21火	牛乳 あしたばパン ツナコロッケ イタリアンドレッシングサラダ オニオンスープ	牛乳 ツナ とうにゅう ベーコン	あしたばパン こむぎこ じゃがいも 米油 乾燥マッシュポテト パン粉 三温糖	にんじん たまねぎ ホールコーン クリームコーン キャベツ きゅうり えのきたけ エリンギ	693kcal 24.3g 3.1g	ナッツ類 
22水	牛乳 ターメリックライス ハッシュドポーク 青だいずとアスパラガスのサラダ くだもの(河内晩柑)	牛乳 ぶた肉 生クリーム 青だいず	米油 精白米 じゃがいも バター こむぎこ 三温糖	たまねぎ にんじん ぶなしめじ グリーンピース キャベツ きゅうり アスパラガス 河内晩柑	607kcal 18.8g 1.7g	豆類 
23木	牛乳 きびいりごはん とうふのでんがく風 赤じそあえ さわ煮わん	牛乳 とり肉 とうふ 鶏卵 みそ ぶた肉 あぶらあげ	精白米 きび でんぷん 三温糖 ごま	にんじん ねぎ しょうが キャベツ きゅうり ゆかり だいこん 干しいたけ	553kcal 27.4g 1.8g	小魚 
24金	牛乳 グリンピースとわかめのごはん ヤンニョムチキン こまつなとひじきのナムル にらたまスープ	牛乳 炊き込みわかめ とり肉 ひじき 鶏卵	精白米 でんぷん ごま 米油 ごま油 三温糖	グリーンピース にんにく しょうが りょくとうもやし にんじん こまつな たまねぎ はくさい にら ねぎ	618kcal 22.6g 2.1g	乳製品 
27月	牛乳 米このポークカレーライス キャロットソースサラダ くだもの(メロン)	牛乳 ぶた肉 ひよこまめ	精白米 米油 じゃがいも 三温糖 米粉 豆乳バター	にんにく しょうが たまねぎ にんじん りんご グリンピース キャベツ きゅうり ホールコーン メロン	597kcal 19.3g 1.7g	きのこ 
28火	牛乳 ごはん ちぐさ焼き 切りぼしだいこんの煮もの みそ汁	牛乳 ぶた肉 鶏卵 あぶらあげ とうふ みそ わかめ	精白米 米油 三温糖 でんぷん	干しいたけ たけのこ ねぎ こまつな 切干しだいこん にんじん たまねぎ キャベツ かぶ しらたき	587kcal 25.8g 2.1g	小魚 
29水	牛乳 春やさいのスパゲッティ ポテトのチーズ焼き やさいのごまドレッシング	牛乳 ベーコン ぶた肉 チーズ	スパゲッティ 米油 じゃがいも 三温糖 ごま	にんにく にんじん たまねぎ キャベツ アスパラガス ぶなしめじ 赤パプリカ きゅうり りょくとうもやし	554kcal 25.9g 2.2g	豆類 
30木	牛乳 むぎいりごはん いかのカリント揚げ バンサンスウ とうふの中華煮	牛乳 いか とり肉 ちくわ とうふ	精白米 おおむぎ でんぷん 米粉 米油 三温糖 はるさめ ごま 油	しょうが にんにく にんじん 干しいたけ たけのこ たまねぎ はくさい きくらげ りょくとうもやし チンゲンサイ グリンピース きゅうり	621kcal 30.4g 2.4g	ナッツ類 
31金	牛乳 ふきの香りごはん 魚のさいきょう焼き じゃがいものとき煮 けんちん汁	牛乳 とり肉 あぶらあげ なまあげ 西京みそ かつお節	精白米 しらたき 三温糖 ごま じゃがいも 米油 さつまいも ごま油	にんじん ふき しょうが だいこん ねぎ こんにゃく	604kcal 28.6g 2.1g	海藻類 

※メニューにより、食品は重複します。また、天候不順などによる価格の変動や、食材の納入状況により、食品や献立を変更することもあります。

★食品はその働きによって、血や肉や骨のもとになる食べ物(赤)、力やエネルギー・体温のもとになる食べ物(黄)、体の調子を整え、病気になりにくい体にする食べ物(緑)の3つに分類することができます。ご家庭の食卓でも、ぜひ参考にしてください。