

日	主食	のみもの	おかず	おもなざいりょう			エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
				ちにくほね をつくる	たいおん ちからのもと	からだのちょうしを ととえる	
1 金	まめまめドライカレー (いたくごはん)		はるキャベツのスープ みしょうかん	ぎゅうにゅう だいず レンズまめ ぶたにく ベーコン	ごはん あぶら オリーフゆ	たまねぎ にんじん ピーマン にんにく トマト キャベツ みしょうかん	605 kcal 22.6 g 16.7 g 2.4 g
7 木	こがたコッパン		そらまめのシチュー ひじきのサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン とうにゅう ひじき まぐろあぶらづけ	パン ジャがいも あぶら こむぎこ さとう	そらまめ にんじん たまねぎ マツシュルーム キャベツ きゅうり	591 kcal 22.0 g 24.2 g 2.3 g
8 金	いたくごはん		さわらのにんにくみそやき キャベツときゅうりのあさづけ むらくもじる	ぎゅうにゅう さわら みそ とうふ たまご とりにく	ごはん さとう でんぶん	にんにく キャベツ きゅうり しょうが にんじん こまつな	662 kcal 34.0 g 20.3 g 2.5 g
11 月	こがたソフトフランスパン		ポテのかりかりやき レタスとぶたにくのスープ フルーツあえ	ぎゅうにゅう ウィンナー ベーコン チーズ ぶたにく	パン ジャがいも バター	パセリ レタス にんじん しいたけ みかん バイン もも りんご	655 kcal 24.4 g 24.4 g 2.7 g
12 火	チキンライス		さけのアーモンドやき やさいスープ	ぎゅうにゅう とりにく さけ ぶたにく ベーコン	こめ あぶら バター アーモンド	にんじん たまねぎ マツシュルーム レタス グリーンピース レタス キャベツ パセリ	602 kcal 31.8 g 19.6 g 2.6 g
13 水	いたくごはん		ちぐさたまご ジャがいものみそしる ごまふりかけ	ぎゅうにゅう たまご とりにく ひじき とうふ わかめ あぶらあげ みそ	ごはん ジャがいも ごま	にんじん こまつな たまねぎ ながねぎ	635 kcal 24.6 g 19.0 g 2.4 g
14 木	アスバラピラフ		かつおのこめこあげ マカロニスープ	ぎゅうにゅうウィンナー かつお ぶたにく ハム	こめ あぶら こめこ さとう ごまあぶら マカロニ ジャがいも	たまねぎ にんじん コーン アスバラガス パセリ しょうが レモン マツシュルーム	630 kcal 29.9 g 17.5 g 2.5 g
15 金	くろパン		だいずととりにくのトマトに こまつなのソテー	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン だいず ハム	パン マカロニ あぶら さとう	たまねぎ にんじん トマト にんにく パセリ こまつな もやし	602 kcal 27.9 g 18.5 g 2.7 g
18 月	まめごはん		さばのしおやき うずらたまごのすましじる	ぎゅうにゅう さば うずらたまご とうふ	こめ	グリーンピース しょうが こまつな にんじん えのきたけ	609 kcal 25.6 g 25.4 g 2.4 g
19 火	サンマーメン		ししゃものいそべあげ まっちゃむしパン アーモンド	ぎゅうにゅう ぶたにく ししゃも あおさ	ちゅうかめん ごまあぶら でんぶん こむぎこ あぶら あまなつとう アーモンド ホットケーキようこむぎこ	もやし にんじん キャベツ ピーマン しいたけ にんにく しょうが	635 kcal 24.5 g 26.3 g 2.6 g
20 水	いたくごはん		なまあげのしせんに キャベツのいためもの みしょうかん	ぎゅうにゅう なまあげ ぶたにく みそ	ごはん ごまあぶら さとう でんぶん	たまねぎ にんじん しょうが にんにく チンゲンサイ キャベツ みしょうかん	661 kcal 27.5 g 22.5 g 1.6 g
21 木	ツナコーントースト		とうにゅうカレースープ カラマンダリンオレンジ	ぎゅうにゅう えび とりにく とうにゅう まぐろあぶらづけ	パン マヨネーズ ジャがいも あぶら	コーン たまねぎ パセリ キャベツ にんじん カラマンダリンオレンジ	642 kcal 25.8 g 26.9 g 2.6 g
22 金	たけのこごはん		かれいのからあげ ごまみそしる	ぎゅうにゅう あぶらあげ かれい とうふ みそ だいず	こめ もちこめ さとう でんぶん あぶら ジャがいも ごま	たけのこ にんじん しいたけ ながねぎ	647 kcal 27.4 g 23.2 g 2.6 g
25 月	こがたコッパン		しろいんげんまめのコロッケ もやしスープ りんごジャム	ぎゅうにゅう ぶたにく ぶたにく とうにゅう しろいんげんまめ	パン あぶら こむぎこ パンこ でんぶん マツシュポテト	にんじん たまねぎ パセリ もやし ながねぎ いら たけのこ いら しいたけ りんごジャム	679 kcal 24.3 g 26.7 g 2.9 g
26 火	ごはん		おやこに こまつなのびたし てづくりなめたけ	ぎゅうにゅう とりにく たまご あぶらあげ かつおぶし	こめ ジャがいも あぶら さとう	にんじん たまねぎ グリーンピース こまつな もやし えのきたけ	663 kcal 26.2 g 16.1 g 2.1 g
27 水	きつねうどん		ジャがいものごまフライ キャベツのおかかあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ かつおぶし	うどん さとう ジャがいも こむぎこ ごま パンこ	にんじん こまつな ながねぎ キャベツ もやし	596 kcal 22.5 g 23.6 g 2.6 g
28 木	むぎごはん		きびなごのなんばんづけ やさいのアーモンドあえ たまねぎのみそしる	ぎゅうにゅう きびなご わかめ みそ	こめ むぎ でんぶんあぶら さとう ごま アーモンド ジャがいも	たかのつめ ながねぎ キャベツ もやし にんじん たまねぎ さやえんどう	603 kcal 21.6 g 15.9 g 2.5 g
29 金	マーボーもやしどん		チンゲンサイスープ フルーツジュレ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とりにく たまご	ごはん さとう あぶら でんぶん ごまあぶら ゼリーようふんまつ	だいずもやし ながねぎ にんじん いら にんにく チンゲンサイ たけのこ せりーようふんまつ りんご みかかんじゅう	678 kcal 26.6 g 17.8 g 2.2 g