

日	主食	の み 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 火	コッペパン		チリコンカーン ようふうかきたまじる れいとうりんご	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく たまご ベーコン	パン あぶら こむぎこ じゃがいも でんぶん	たまねぎ にんにく にんじん りんご	634 kcal 27.7 g 23.2 g 2.8 g
2 水	ぶたにくのしょうがいため どん		こまつなのみそしる キャベツのあまずあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ	こめ むぎ くろざとう あぶら でんぶん じゃがいも こまあぶら さとう	しょうが たまねぎ こまつな にんじん キャベツ	612 kcal 22.2 g 15.0 g 2.6 g
3 木	スバゲティナポリタン		きゅうりのピクルス アーモンドバナナケーキ	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム ベーコン チーズ とうにゅう	スバゲティ あぶら さとう バター アーモンド ホットケーキようこむぎこ	たまねぎ にんじん ピーマン しょうが にんにく セロリー マッシュルーム トマト きゅうり バナナ	615 kcal 23.8 g 21.9 g 2.9 g
4 金	ビビンバどん (いたくごはん)		もずくスープ フルーツあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく と りにく もずく とうふ たまご	ごはん こまあぶら さとう こま でんぶん	しょうが にんにく にんじん さやいんげん もやし たかのつめ たけのこ ながねぎ みかん パイン もも	650 kcal 25.9 g 15.0 g 1.8 g
7 月	ロールパン		メルルーサのチーズやき トマトとたまごのスープ	ぎゅうにゅう メルルーサ チーズ たまご ベーコン	パン じゃがいも でんぶん	パセリ トマト たまねぎ	629 kcal 31.7 g 25.6 g 2.9 g
8 火	きくのはなごはん		あじのたつたあげ こまみそしる	ぎゅうにゅう こんぶ あじ あぶらあげ だいず	こめ さとう でんぶん あぶら じゃがいも こま	きく しいたけ にんじん しょうが ながねぎ こまつな	641 kcal 24.7 g 21.5 g 2.5 g
9 水	とうがんのピリから いためどん		ときたまこのちゅうかスープ なし	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうふ たまご	ごはん あぶら さとう でんぶん こまあぶら はるさめ	とうがん にんにく しょうが たけのこ エリンギ ピーマン はんのうねぎ こまつな しいたけ	619 kcal 22.9 g 16.7 g 2.0 g
10 木	むぎごはん		いかのチリソースかけ とうふともやしのスープ	ぎゅうにゅう いか とりにく とうふ	こめ むぎ でんぶん あぶら こまあぶら さとう	しょうが ながねぎ もやし にんじん たけのこ にら しいたけ	595 kcal 25.4 g 16.2 g 2.3 g
11 金	さつまいものカレーピラフ		ホキのマリネ たまごこまつなのスープ	ぎゅうにゅう とりにく ホキ たまご	こめ さつまいも サラダあぶら でんぶん さとう	たまねぎ にんにく きゅうり トマト こまつなにんじん えのきたけ	634 kcal 28.9 g 22.7 g 2.6 g
14 月	コッペパン		かれのいナッツパンこやき ひよこまめのスープ りんごジャム	ぎゅうにゅう かれい ひよこまめ ベーコン とりにく	パン アーモンド パンこ オリーブゆ じゃがいも あぶら	にんにく にんじん たまねぎ こまつな りんごジャム	587 kcal 29.1 g 20.3 g 2.7 g
15 火	あきのかおりごはん		さばのしおやき とりにくのすましじる みかん	ぎゅうにゅう あぶらあげ さば とりにく とうふ	こめ むぎ くり さとう	にんじん しいたけ ごぼう しょうが だいこん こまつな えのきたけ みかん	667 kcal 27.4 g 25.4 g 2.7 g
16 水	ロールパン		スパイシーピーンズポテト こまつなともやしのソテー やさいスープ	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく ベーコン きんときまめ ひよこまめ	パン じゃがいも でんぶん あぶら	こまつな もやし コーン レタス キャベツ にんじん	621 kcal 22.0 g 27.2 g 2.7 g
17 木	むぎごはん		にくじゃが こまつなとじゃこのふりかけ れいとうみかん	ぎゅうにゅう ぶたにく ちりめんじゃこ	こめ むぎ じゃがいも こんにゃく あぶら さとう こまあぶら こま	にんじん たまねぎ グリーンピース しいたけ こまつな みかん	657 kcal 21.3 g 16.5 g 1.4 g
18 金	いたくごはん		なすいりマーボーどうふ ひじきのちゅうかソテー	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく ひじき ハム	ごはん あぶら さとう でんぶん こまあぶら	なす にんじん しいたけ ながねぎ にら しょうが にんにく コーン キャベツ	655 kcal 25.7 g 20.2 g 2.3 g
24 木	カレーなんばんうどん		ししゃものからあげ コーンむしパン	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ ししゃも	うどん あぶら でんぶん ホットケーキようこむぎこ	たまねぎ にんじん こまつな コーン	575 kcal 22.5 g 22.0 g 2.7 g
25 金	ソフトフランスパン		だいずととりにくのトマトに じゃがいもとさやいんげんのソテー かためきチーズ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン だいず ハム チーズ	パン マカロニ あぶら さとう じゃがいも	たまねぎ にんじん トマト にんにく さやいんげん	637 kcal 30.2 g 21.8 g 3.0 g
29 火	コッペパン		レンズまめのシチュー キャベツとわかめのサラダ	ぎゅうにゅう とりにく レンズまめ ベーコン とうにゅう チーズ わかめ	パン じゃがいも あぶら こむぎこ こまあぶら こま	にんじん たまねぎ マッシュルーム キャベツ ながねぎ	637 kcal 24.4 g 24.0 g 2.5 g
30 水	いたくごはん		あかうおのにつけ ぶたじる やさいのごまあえ	ぎゅうにゅう あかうお ぶたにく とうふ	ごはん さとう じゃがいも こんにゃく あぶら こま	しょうが にんじん ながねぎ ほうれんそう キャベツ もやし	676 kcal 30.3 g 17.2 g 3.1 g