

ひ 日	よう 曜	こ ん だ て め い	お も な ざ い り よ う						えいようか	
			おもにからだをつくる		おもにからだのちようしをとのえる		おもにエネルギーになる		エネルギー (kcal)	たんぱくしつ (g)
			【1ぐん】 にく・さかな・たまご まめ・まめせいひん	【2ぐん】 ぎゅうにゅう・にゅうせいひん こざかな・かいそうるい	【3ぐん】 りよくおうしよくやさい	【4ぐん】 そのたのやさい きのこるい・くだもの	【5ぐん】 こくるい いもるい・さとう	【6ぐん】 しゅじつるい ゆし		
8	水	ごはん ぎゅうにゅう ハンバーグトマトソース ブロッコリーのマリネ コンソメスープ キャラメルパンナコッタ	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう		たまねぎ マッシュルーム きゅうり きピーマン	ごはん パンこ さとう	バター ドレッシング	733 907	24.3 29.6
9	木	にくうどん (ソフトめん にくうどんじる) ぎゅうにゅう れんこんサラダ ごまドレッシング きんとんパイ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ごまつな	しょうが たまねぎ ごぼう ながねぎ しいたけ	ソフトめん	あぶら ドレッシング	728 898	21.6 26.0
10	金	ごはん ぎゅうにゅう ささみフライ ソース はくさいサラダ しそドレッシング きりぼしだいごんのみそしる	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	はくさい きゅうり	ごはん こむぎこ パンこ でんぶん	あぶら ドレッシング	611 763	21.5 26.2
14	火	コッペパン チョコクリーム ぎゅうにゅう マヨたまカツ ソース アスパラのソテー さつまいものシチュー	ぶたにく とりにく たまご ソーセージ	ぎゅうにゅう	アスパラガス あかピーマン	キャベツ しめじ	コッペパン チョコクリーム こむぎこ パンこ でんぶん	マヨネーズ あぶら あぶら	827 981	25.2 29.4
15	水	ごはん ぎゅうにゅう やきぎょうざ (2, 3) ぎょうざのたれ マーボー豆腐 ちゅうかスープ	ぶたにく とりにく たまご とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にら にんじん にら	キャベツ たまねぎ にんにく たまねぎ ながねぎ しいたけ しょうが にんにく	ごはん こむぎこ でんぶん	あぶら あぶら	669 848	22.5 27.4
16	木	ちからうどん (ソフトめん ちからうどんじる) ぎゅうにゅう やさいかきあげ みかんゼリーあえ	ぶたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ しいたけ ながねぎ	ソフトめん もち	あぶら あぶら	672 850	19.8 24.2
17	金	ぶたどん (ごはん ぶたどんのぐ) にゅうさんきんいんりよう ごぼうサラダ みそしる	ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ	にゅうさんきんいんりよう わかめ	しょうが たまねぎ もやし エリンギ キャベツ	ごはん あぶら	あぶら ドレッシング マヨネーズ	685 848	27.4 32.2	
20	月	ごはん ぎゅうにゅう いかのチリソースかけ きのこのいためもの はくさいスープ	いか ソーセージ たまご ベーコン	ぎゅうにゅう	にんにく しょうが たまねぎ エリンギ しめじ たまねぎ	ごはん さとう でんぶん	あぶら あぶら	620 764	28.5 33.3	
21	火	ヒレカツサンド (バーガーパン ヒレカツ ソース) ぎゅうにゅう ポイルキャベツ トマトスープ なめらかプリン	ぶたにく ソーセージ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん トマト バセリ	バーガーパン こむぎこ パンこ じゃがいも さとう	あぶら あぶら	645 792	21.8 26.8	
22	水	カレーライス (むぎごはん ポークカレー) にゅうさんきんいんりよう はなやさいサラダ イタリアンドレッシング ふくじんづけ	ぶたにく	にゅうさんきんいんりよう	にんじん ブロッコリー	むぎごはん じゃがいも あぶら	あぶら ドレッシング	658 853	19.6 23.9	
23	木	けんちんうどん (ソフトめん けんちんじる) ぎゅうにゅう にくづめいなり ごんにやくサラダ たまねぎドレッシング	とりにく とうふ あぶらあげ すりみ たまご	ぎゅうにゅう わかめ つのまた	にんじん にんじん ほうれんそう	ソフトめん さといも さとう こむぎこ はるさめ でんぶん	あぶら ドレッシング	634 784	24.3 28.3	
24	金	ごはん ぎゅうにゅう さばのたつたあげ もやしのいためもの にくだんごのわふうスープ	さば ベーコン とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん	ごはん でんぶん あぶら	あぶら あぶら	761 906	25.8 28.9	
27	月	そぼろどん (ごはん そぼろのぐ) ぎゅうにゅう おかかあえ しょうゆ いものこじる	とりにく だいいず たまご かつおぶし とりにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう にんじん	ごはん さとう さといも	あぶら	658 812	30.7 36.4	
28	火	こくとうパン マーガリン ぎゅうにゅう ベーコンとたまねぎのオムレツ パックケチャップ はるさめサラダ ポトフ いちごクリームだいふく	ベーコン たまご ハム とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん バセリ	こくとうパン さとう でんぶん	あぶら あぶら	644 728	20.8 23.3	
29	水	ごはん あじつきのり ぎゅうにゅう さけのさしまちやパンこやき チキンサラダ パンパンシードレッシング たまごスープ	さけ とりにく たまご	のり ぎゅうにゅう チーズ わかめ	あかピーマン にんじん トマト ブロッコリー にんじん	ごはん さとう パンこ さとう	あぶら あぶら	603 745	30.2 35.6	
30	木	ちゃんぽんめん (ちゅうかめん ちゃんぽんスープ) ぎゅうにゅう にくまん ちゅうかくらげのあえもの	ぶたにく えび いか なんと ぶたにく ちゅうかくらげ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん たまねぎ キャベツ しいたけ にんにく しょうが	ちゅうかめん ごまあぶら	あぶら	678 866	29.9 37.1	
31	金	ごはん コーヒーにゅういんりよう とりにくのレモンに ナムル ナムルドレッシング メイシャントンのとんじる レモンタルト	とりにく とりにく ぶたにく とうふ みそ たまご	コーヒーにゅういんりよう さかいほち 境町 で育ったメイシャントンを使用	にんじん ごまつな にんじん	ごはん こめこ さとう あぶら	あぶら あぶら	827 989	27.4 32.3	