

日	曜	こんだてめい		エネルギー Kcal	たんぱく質 g	おもにからだをつくる しょうひん(あか)	おもにねつやちからになる しょうひん(き)	おもにからだのしょうしを ととのえるしょうひん(みどり)
		しゅしょく	のみもの					
1	金	うどん 	ぎゅうにゅう きつねうどん なつやさいのあげびたし	629	21.4	とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう	うどん さとう あぶら	にんじん こまつな かぼちゃ あかピーマン たまねぎ なす スッキーニ
4	月	ごはん 	ビタミンたっぷりなつそぼろどん きゅうりとわかめのすのもの こうやどうふのみそしる	603	20.8	ぶたひきにく あかみそ しろみそ こおりどうふ わかめ ぎゅうにゅう	こめ さとう あぶら	にんじん 赤ピーマン にかうり しょうが にんにく ねぎ きゅうり だいこん
5	火	キムタク ごはん 	とんじる ゆでとうもろこし	619	20.5	ベーコン ぶたにく とうふ あかみそ しろみそ ぎゅうにゅう	こめ あぶら ごまあぶら	にんじん キムチ たくあん ごぼう だいこん とうもろこし
6	水	ごはん 	さけのちゃんちゃんやき きりぼしだいこん	588	24.6	さけ しろみそ あぶらあげ ぎゅうにゅう	こめ さとう あぶら バター	あおピーマン にんじん キャベツ たまねぎ きりぼしだいこん
7	木	こぎつね ずし 	あまのがわスープ らぶく	596	20.7	ぶたひきにく あぶらあげ のむヨーグルト	こめ さとう そうめん やきふ グラニューとう あぶら バター	にんじん グリンピース オクラ ねぎ
8	金	ちゅうか めん 	ファイバージャージャーめん さんしょくナムル	585	23.9	ぶたひきにく まめみそ あかみそ ぎゅうにゅう	ちゅうかめん さとう あぶら でんぷん ごまあぶら	にんじん しょうが にんにく ねぎ ほししいたけ たまねぎ ごぼう もやし きゅうり
11	月	ピタパン 	ピタパンサンド ABCスープ あんにんどうふ	571	23.6	ぶたにく ベーコン かんてん ぎゅうにゅう	ピタパン いとこんにやく さとう マカロニ あぶら ごまあぶら マヨネーズ	にんじん しょうが にんにく たまねぎ キャベツ みかんかん
12	火	じゅうしい 	にんじんしりしり もずくスープ	626	21.7	ぶたにく パラエてん まぐろかん こんぶ もずく たまご ぎゅうにゅう	こめ あぶら ごまあぶら しろごま	にんじん いら ほししいたけ もやし ねぎ
13	水	ごはん 	しろみざかなのラタトゥウがけ ジュリアンスープ	599	23.5	ホキ ベーコン ぎゅうにゅう	こめ さとう オリーブオイル あぶら	にんじん あおピーマン たまねぎ なす にんにく トマトかん キャベツ
14	木	けいはん 	みそポテト	582	20.4	とりにく ぎゅうにゅう たまご	こめ さとう でんぷん あぶら しろごま しろみそ こむぎこ	ぼんのうねぎ にんじん じゃがいも たくあん ほししいたけ
15	金	ごはん 	てっかなす ワンタンスープ	585	21.7	ぶたにく あかみそ とりにく ぎゅうにゅう	こめ さとう ワンタンのかわ あぶら ごまあぶら	あおピーマン にんじん なす キャベツ ねぎ
19	月	むぎごはん 	なつやさいカレー かいそうサラダ セレクトデザート	661	28.8	ぶたにく かんてんいりかいそう ジョアマスカット	こめ おおむぎ じゃがいも こむぎこ さとう バター しろごま	にんじん あおピーマン たまねぎ にんにく しょうが スッキーニ きゅうり りんご