



日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
1 水	ごはん	○	なまあげのちゅうかに もやしとわかめのごましょうゆ	ぎゅうにゅう,ぶたにく, なまあげ,けずりぶし,なまわかめ	こめ,あぶら,さとう,ごまあぶら, でんこ,しろごま	にんにく,しょうが,にんじん, ほししいたけ,たまねぎ,たけのこ, ねぎ,グリーンピース,もやし, こまつな	631 kcal 24.3 g
2 木	ジャージャーめん	○	せんぎりじゃがいものゆでやさい とうもろこし  ★2年生 とうもろこし皮むき★	ぎゅうにゅう,ぶたひきにく,だいず, けずりぶし,ロースハム	あぶら,おしちゅうかめん, さとう,ごまあぶら,しろごま, じゃがいも	にんにく,しょうが,たまねぎ, にんじん,ほししいたけ,もやし, きゅうり,とうもろこし	644 kcal 29.5 g
3 金	ごはん	○	さばのねぎみそやき こまつなのあえもの すましじる	ぎゅうにゅう,さば,いとがきかつお, こんぶ,けずりぶし,とうふ	こめ,さとう,ごまあぶら,しろごま, あられふ	しょうが,ばんのうねぎ,こまつな, キャベツ,もやし,にんじん,ねぎ	580 kcal 27.1 g
6 月	ごはん	○	ごまコロッケ ゆでやさいあおじソドレッシング みそじる	ぎゅうにゅう,ぶたひきにく, スキムミルク,なまわかめ, けずりぶし,あぶらあげ	こめ,あぶら,じゃがいも, かんそうマッシュポテト, しろごま,こむぎこ,パンこ,さとう	たまねぎ,にんじん,キャベツ, きゅうり,しそ,えのきたけ,ねぎ, こまつな	639 kcal 23.1 g
7 火	ちらしずし  ★たなばたこんだて★	○	ししゃものいそべあげ ゆでやさいからじょうゆ そうめんじる	ぎゅうにゅう,とりにく, あぶらあげ,かまぼこ,きざみのり, ししゃも,あおのり,けずりぶし, こんぶ,とうふ	こめ,さとう,あぶら,こむぎこ, そうめん,あられふ	にんじん,かんぴょう,はす, さやいんげん,はくさい,もやし, こまつな,ねぎ	563 kcal 24.7 g
8 水	だいちり カレーミートトースト	○	いりたまごいりゆでやさい コーンシチュー	ぎゅうにゅう,ぶたひきにく, だいず,ピザチーズ,たまご, ベーコン,ぶたにく,なまクリーム	しよくパン,あぶら,さとう, じゃがいも,こむぎこ	にんにく,しょうが,セロリ, たまねぎ,にんじん,キャベツ, きゅうり,エリンギ, スイートコーン,パセリ	604 kcal 25.0 g
9 木	ごはん	○	しゃけのおやき ゆでやさいとさじょうゆ とんじる	ぎゅうにゅう,しゃけ,けずりぶし, いとがきかつお,ぶたにく,とうふ	こめ,じゃがいも	はくさい,もやし,こまつな,ごぼう, にんじん,だいこん,ねぎ	588 kcal 29.1 g
10 金	ビビンバ	○	わかめスープ コロコロアセラゼリー 	ぎゅうにゅう,たまご,ぶたにく, けずりぶし,とうふ,なまわかめ, ゼラチン	こめ,あぶら,さとう,ごまあぶら, しろごま	しょうが,にんにく,にんじん, こまつな,もやし,ねぎ	575 kcal 24.4 g
13 月	なつやすみの カレーライス 	○	チーズいりゆでやさい こだますいか	ぎゅうにゅう,ベーコン,ぶたにく, ダイスチーズ	こめ,あぶら,バター,こむぎこ, ごまあぶら,さとう	にんにく,しょうが,たまねぎ, にんじん,トマト,かぼちゃ,なす, ピーマン,キャベツ,きゅうり, こだますいか	653 kcal 20.0 g
14 火	ごはん かつおでんぶ	○	トマトにくじゃが ごまだれゆでやさい	ぎゅうにゅう,こなかつお,ぶたにく, けずりぶし	こめ,さとう,しろごま,あぶら, じゃがいも,ごまあぶら	にんじん,たまねぎ,トマトかん, グリーンピース,キャベツ,きゅうり, スイートコーン	608 kcal 21.7 g
15 水	とうもろこしごはん	○	メルルーサのなんばんづけ じゃがいものこうみあえ たまごととうがンのみそじる	ぎゅうにゅう,メルルーサ, けずりぶし,あおのり,あぶらあげ, たまご	こめ,あぶら,でんこ,さとう, じゃがいも,しろごま	とうもろこし,しょうが,ねぎ, とうがん,こまつな	639 kcal 27.6 g
16 木	コッペパン 	○	シェパーズパイ ABCスープ れいとうみかん 	ぎゅうにゅう,ぶたひきにく, レンズまめ,いんげんまめ, とりにつく,ベーコン	コッペパン,あぶら,バター, こむぎこ,じゃがいも,マカロニ	たまねぎ,にんじん,トマトかん, キャベツ,パセリ,みかん	551 kcal 22.8 g
17 金	ごはん	○	なめたけ ぶたにくとじゃがいものいために ゆでやさいごまかけ	ぎゅうにゅう,こんぶ,ぶたにく, けずりぶし	こめ,あぶら,じゃがいも, こんにゃく,さとう,ごまあぶら, しろごま	えのきたけ,にんにく,しょうが, にんじん,しいたけ,だいこん, グリーンピース,はくさい,もやし, こまつな	621 kcal 20.0 g