



	月	火	水	木	金	
こんだて	2	3	4	5	6	
	マーシャルビンズ / こまつなのごまネーズあえ しょくパン ポトフ	福 / はくさいのあまず / いわしのしょうがに おぎごはん だんごじる	てづくりふりかけ / きわかめのすのもの ごはん にくどうふ	ごぼうサラダ / しろみざかなとレバーのあげがらめ ミルクパン ワンタンスープ	いっしょく / もやしのごまずあえ おぎごはん おでん	
	き	こめ おぎ さとう / ちぎりだんご じゃがいも	こめ こんにやく はるさめ / さとう あぶら ごま	パン でんぷん さとう / あぶら ごまあぶら ワンタンめん	こめ おぎ こんにやく / さとも さとう ごま	
	あか	ぎゅうにゅう ウィナー	ぎゅうにゅう いわし あぶらあげ / だいち いりこ(だし)	ぎゅうにゅう どうふ ぶたにく / きわかめ いとかつお いりこ	ぎゅうにゅう とりレバー タラ / ホキ ハム ぶたにく	ぎゅうにゅう うずらたまご あつあげ / ちぎりあげ ちくわ いっしょくあじつけのり / かつおぶし・こんぶ(だし)
	みどり	にんじん にんにく だいこん / たまねぎ はくさい / れんこん こまつな キャベツ	しょうが にんじん / はくさい こまつな だいこん / ごぼう しいたけ	にんじん はくさい / たまねぎ しろねぎ えのきたけ / しょうが もやし	ピーマン しょうが にんにく / にんじん もやし ごぼう きゅうり / たまねぎ はくさい しょうが	にんじん だいこん もやし きゅうり
エネルギー、たんぱく質	582 19.9	645 23.2	591 23.9	630 28.9	544 21.8	
こんだて	9	10	11		12	
	ハンバーグ / コーンサラダ セルフバーガー やさいのスープに	ミニ / みかんゼリー / ししゃもフライ こぎつねごはん ぶたじる	けんこきねんび 建国記念日		りんごジャム / ブロッコリーとナッツのサラダ しょくパン クリームスパゲティ	まめの / かいそうめんの / ドライカレー / サラダ おぎごはん コーンとたまごのスープ
	き	パン さとう あぶら じゃがいも	こめ おぎ さとう あぶら / パン じゃがいも こんにやく みかんゼリー			パン スパゲッティ あぶら / さとう アーモンド りんごジャム
	あか	ハンバーグ ぎゅうにゅう ベーコン	とり にく あぶらあげ ぎゅうにゅう ししゃも / どうふ ぶたにく みそ いりこ(だし)	ぎゅうにゅう ベーコン チーズ かつお		ぎゅうにゅう だいず ぶたにく しらすぼし / かいそうめん わかめ たまご ベーコン
	みどり	にんじん キャベツ / コーン きゅうり こまつな / たまねぎ だいこん しめじ	にんじん ごぼう いんげん / だいこん はくさい しょうが	ほうれんそう にんじん たまねぎ / しめじ ブロッコリー だいこん		にんじん たまねぎ にんにく / しょうが キャベツ きゅうり / チンゲンサイ コーン
エネルギー、たんぱく質	573 23.7	603 25.0			576 21.7	
こんだて	16	17	18	19	20	
	こうやどうふの / かつおツナの / サクサクきなこ / サラダ コッペパン はくさいのシチュー	なやき / さばのみそに おぎごはん すましじる	こんぶの / ごもくきんぴら / つくだに ごはん とうたまうどん	☆きゅうしよくさくひんてん / にんじょうしよくさくひん ~マルっとえいよう! れんこんとさつまいも / のホクホクレンジャー だいこん / サラダ コッペパン にくだんごスープ	チンゲンサイと / こいわし / はるさめの / いためもの / フライ おぎごはん わかめスープ	
	き	パン じゃがいも こめこ / あぶら さとう でんぷん	こめ おぎ さとう ごまあぶら	こめ うどん でんぷん / こんにやく さとう ごま あぶら	パン さとう あぶら さつまいも くるごま	
	あか	ぎゅうにゅう いんげんまめ / ベーコン / チーズ かつお こうやどうふ きなこ	ぎゅうにゅう さば みそ あぶらあげ どうふ / さかなのすりみ わかめ / かつおぶし・こんぶ(だし)	ぎゅうにゅう たまご かまぼこ / こうやどうふ / ぶたにく こんぶのつくだに / かつおぶし・こんぶ(だし)	ぎゅうにゅう ミートボール / しらすぼし だいず	ぎゅうにゅう こいわし ぶたにく どうふ / かまぼこ わかめ かつおぶし(だし)
	みどり	にんじん たまねぎ はくさい / しめじ だいこん きゅうり	しょうが こまつな にんじん / はくさい たまねぎ / えのきたけ しろねぎ	にんじん たまねぎ はくさい / しろねぎ しいたけ ごぼう	にんじん はくさい もやし / しろねぎ しょうが きくらげ / だいこん れんこん えだまめ	チンゲンサイ にんじん もやし / しいたけ にんにく しょうが / たまねぎ しろねぎ
エネルギー、たんぱく質	579 22.5	582 24.6	617 22.5	557 22.3	572 22.2	
こんだて	23	24	25	26	27	
	てんのうたんじょうび 天皇誕生日					
	き	こめ おぎ じゃがいも / あぶら さとう ごまあぶら	こめ さとう でんぷん あぶら / ごま ごまあぶら じゃがいも	パン じゃがいも さとう / あぶら ごまあぶら	こめ おぎ パンこ / こむぎ あぶら / さとう ごま じゃがいも でんぷん	
	あか	ぶたにく チーズ ぎゅうにゅう / だいち しらすぼし ゼリーのもと	ぶたにく ぎゅうにゅう / サラダこんぶ / あぶらあげ みそ いりこ(だし)	ぎゅうにゅう ぶたにく / だいち チキンフレイク ひじき	ぎゅうにゅう たちうお / たまご かつおぶし・こんぶ(だし)	
	みどり	にんじん たまねぎ / しょうが にんにく キャベツ / きゅうり オレンジジュース	たまねぎ しろねぎ しょうが / にんじん もやし きゅうり / はくさい えのきたけ	にんじん トマト たまねぎ / こまつな きりぼしだいこん / パイン	ほうれんそう にんじん もやし / たまねぎ えのきたけ しろねぎ	
エネルギー、たんぱく質	625 20.9	572 22.3	560 24.8	610 21.9		