

令和7年 5月分 献立および材料の種類と体内での働き

ABコース（小学校） ≪ 20 回 ≫

日	曜	こんだてめい	えいようりょう		しょくひんめい		
			エネルギー Kカロリー	たんぱく しつ g	血 や 肉 を つ く る あ か の 食 品	体 の ち ょ う し を と の え る み ど り の 食 品	力 や 熱 の も と に な る き の 食 品
1	木	ごはん ぎゅうにゅう にくそぼろ たまごそぼろ さつきじる	幼 小 638 中	幼 小 28.0 中	ぎゅうにゅう だいず わかめ みそ たまご ぶたにく とうふ	さやえんどう しょうが たまねぎ にんじん	こめ あぶら さとう
2	金	チーズパン ぎゅうにゅう スパゲティナポリタン ひじきサラダ	587	21.9	チーズ ぎゅうにゅう ウインナーソーセージ ひじき	スイートコーン キャベツ たまねぎ にんにく ピーマン	パン スパゲティ ごま ごまあぶら あぶら さとう
7	水	ごはん ぎゅうにゅう ごもくずしのぐ とりにくのあまからに すましじる	658	32.4	ぎゅうにゅう こおりどうふ すずらたまご あぶらあげ とりにく	えのきたけ こまつな さやいんげん しょうが にんじん にんにく ねぎ	こめ ごま さとう
8	木	はいがパン ぎゅうにゅう カレービーンズシチュー キャベツサラダ チーズ	639	32.0	ぎゅうにゅう だいず チーズ ぶたにく	キャベツ たまねぎ にんじん にんにく	パン こむぎこ あぶら マーガリン さとう じゃがいも
9	金	むぎごはん ぎゅうにゅう マーボードウフ ちゅうかあえ	634	27.3	ぎゅうにゅう だいず みそ ぶたにく とうふ	きゅうり しょうが にんじん にんにく ねぎ もやし	こめ おおむぎ ごま ごまあぶら あぶら ラーゆ さとう でんぶん
12	月	むぎごはん ぎゅうにゅう ホイコーロー くきわかめスープ アイスcream	584	21.8	ぎゅうにゅう くきわかめ アイスクリーム みそ ぶたにく	あかピーマン キャベツ しょうが たまねぎ にんじん にんにく ねぎ もやし	こめ おおむぎ ごま ごまあぶら あぶら さとう でんぶん
13	火	むぎごはん ぎゅうにゅう にくじゃが からししょうゆあえ だいずとじゃこのいりに	584	24.2	ぎゅうにゅう だいず ちりめんじゃこ ぶたにく	こまつな たまねぎ にんじん もやし	こめ おおむぎ ごま あぶら さとう じゃがいも しらたき
14	水	あげパン ぎゅうにゅう やさいのスープに メロン	571	22.1	ぎゅうにゅう ぶたにく	キャベツ たまねぎ にんじん メロン	パン あぶら グラニューとう さとう じゃがいも
15	木	ごはん ぎゅうにゅう あじのピリからソース ゆでやさい ちゅうかスープ	606	27.6	ぎゅうにゅう あじ たまご とうふ	スイートコーン キャベツ しょうが たまねぎ チンゲンサイ にんにく ねぎ もやし	こめ こめこ ごまあぶら あぶら さとう でんぶん
16	金	はいがごはん ポークカレー ごますあえ ブルーンはっこうにゅう	678	20.4	ブルーンはっこうにゅう ぶたにく	キャベツ きゅうり しょうが たまねぎ にんじん にんにく	はいがまい こむぎこ ごま あぶら マーガリン さとう じゃがいも
19	月	ごはん ぎゅうにゅう ツナそぼろ ぶどうまめ みそしる	616	28.2	ぎゅうにゅう こおりどうふ だいず まぐろみずに まぐろあぶらづけ みそ	えのきたけ キャベツ こまつな しょうが にんじん ねぎ	こめ さとう
20	火	はいがごはん ぎゅうにゅう チリコンカーン わかめサラダ	584	25.4	ぎゅうにゅう だいず ちりめんじゃこ わかめ ぶたにく	トマト キャベツ たまねぎ にんじん にんにく	はいがまい こむぎこ ごまあぶら あぶら さとう
21	水	ごはん ぎゅうにゅう かつおのごまみそあえ いそかあえ すましじる	638	29.7	ぎゅうにゅう かつお こおりどうふ のり みそ とうふ	キャベツ こまつな しょうが にんじん ねぎ	こめ こめこ ごま あぶら さとう でんぶん
22	木	はいがごはん ぎゅうにゅう おやこどんのぐ みそしる あまなつみかん	586	26.2	ぎゅうにゅう こおりどうふ みそ たまご とりにく	こまつな たまねぎ にんじん あまなつみかん	はいがまい さとう じゃがいも
23	金	まるパン ぎゅうにゅう イタリアンペースト ノードルスoup ミックスフルーツ	582	24.4	ぎゅうにゅう チーズ まぐろあぶらづけ	おうとう トマト パイナップル みかん キャベツ たまねぎ にんじん パセリ	パン フェットチーネ あぶら さとう
26	月	くろパン ぎゅうにゅう マカロニのクリームに アスパラガスのソテー	601	27.4	ぎゅうにゅう とうにゅう だっしふんにゅう とりにく	スイートコーン アスパラガス たまねぎ にんじん パセリ	パン こむぎこ マカロニ あぶら マーガリン
27	火	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのごままぶし こじる	616	27.5	ぎゅうにゅう だいず みそ ぶたにく あぶらあげ	ごぼう こまつな しょうが だいこん にんじん ねぎ	こめ ごま さとう つきこんにゃく
28	水	ごはん ぎゅうにゅう さばのみそに きんぴら かきたまじる	639	29.4	ぎゅうにゅう さば みそ たまご	えのきたけ ごぼう こまつな しょうが にんじん ねぎ	こめ ごま ごまあぶら さとう でんぶん つきこんにゃく
29	木	ロールパン ぎゅうにゅう しおやきそば ちゅうかあえ れいとうパイナップル	590	23.3	ぎゅうにゅう いか ぶたにく	パイナップル キャベツ きゅうり しょうが セロリ にら にんじん にんにく ねぎ もやし	パン むしちゅうかめん ごまあぶら あぶら ラーゆ さとう
30	金	ごはん ぎゅうにゅう ひじきごはんのぐ さかなのからあげ さわにわん	590	24.7	ぎゅうにゅう スメルト こおりどうふ ひじき ぶたにく あぶらあげ	ごぼう しょうが にんじん ねぎ みずな	こめ こめこ ごま あぶら さとう でんぶん

令和7年 5月分 献立および材料の種類と体内での働き

CDコース（小学校） ≪ 20 回 ≫

日	曜	こんだてめい	えいようりょう		しょくひんめい		
			エネルギー Kカロリー	たんぱく しつ g	血 あ	肉 を つ く る 食 品	体 の ち ょう し を と の え る 食 品
1	木	ごはん ぎゅうにゅう ごもくすしのぐ とりにくのあまからに すましじる	幼 小 658 中	幼 小 32.4 中	ぎゅうにゅう こおりどうふ うすらたまご あぶらあげ とりにく	えのきたけ こまつな さやいんげん しょうが にんじん にんにく ねぎ	こめ ごま さとう
2	金	ごはん ぎゅうにゅう あじのピリからソース ゆでやさ い ちゅうかスープ	606	27.6	ぎゅうにゅう あじ たまご どうふ	スイートコーン キャベツ しょうが たまねぎ チンゲンサイ にんにく ねぎ もやし	こめ こめこ ごまあぶら あぶら さとう でんぶん
7	水	ごはん ぎゅうにゅう ツナそぼろ ぶどうまめ みそじる	616	28.2	ぎゅうにゅう こおりどうふ だいず まぐろみずに まぐろあぶらづけ みそ	えのきたけ キャベツ こまつな しょうが にんじん ねぎ	こめ さとう
8	木	むぎごはん ぎゅうにゅう ホイコーロー くきわかめスープ アイスcream	584	21.8	ぎゅうにゅう くきわかめ アイスクリーム みそ ぶたにく	あかピーマン キャベツ しょうが たまねぎ にんじん にんにく ねぎ もやし	こめ おおむぎ ごま ごまあぶら あぶら さとう でんぶん
9	金	あげパン ぎゅうにゅう やさいのスープに メロン	571	22.1	ぎゅうにゅう ぶたにく	キャベツ たまねぎ にんじん メロン	パン あぶら グラニューとう さとう じゃがいも
12	月	むぎごはん ぎゅうにゅう にくじゃが からししょうゆあえ だいずとじゃこのいりに	584	24.2	ぎゅうにゅう だいず ちりめんじゃこ ぶたにく	こまつな たまねぎ にんじん もやし	こめ おおむぎ ごま あぶら さとう じゃがいも しらたき
13	火	まるパン ぎゅうにゅう イタリアンペースト ノードルスoup ミックスフルーツ	582	24.4	ぎゅうにゅう チーズ まぐろあぶらづけ	おうとう トマト パインアップル みかん キャベツ たまねぎ にんじん パセリ	パン フェットチーネ あぶら さとう
14	水	ごはん ぎゅうにゅう かつおのごまみそあえ いそかあえ すましじる	638	29.7	ぎゅうにゅう かつお こおりどうふ のり みそ どうふ	キャベツ こまつな しょうが にんじん ねぎ	こめ こめこ ごま あぶら さとう でんぶん
15	木	むぎごはん ぎゅうにゅう マーボードウフ ちゅうかあえ	634	27.3	ぎゅうにゅう だいず みそ ぶたにく どうふ	きゅうり しょうが にんじん にんにく ねぎ もやし	こめ おおむぎ ごま ごまあぶら あぶら ラーゆ さとう でんぶん
16	金	ごはん ぎゅうにゅう にくそぼろ たまごそぼろ さつきじる	638	28.0	ぎゅうにゅう だいず わかめ みそ たまご ぶたにく どうふ	さやえんどう しょうが たまねぎ にんじん	こめ あぶら さとう
19	月	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのごままぶし ごじる	616	27.5	ぎゅうにゅう だいず みそ ぶたにく あぶらあげ	ごぼう こまつな しょうが だいこん にんじん ねぎ	こめ ごま さとう つきこんにゃく
20	火	はいがパン ぎゅうにゅう カレービーンズシチュー キャベツサラダ チーズ	639	32.0	ぎゅうにゅう だいず チーズ ぶたにく	キャベツ たまねぎ にんじん にんにく	パン こむぎこ あぶら マーガリン さとう じゃがいも
21	水	はいがごはん ぎゅうにゅう おやこどんのぐ みそじる あまなつみかん	586	26.2	ぎゅうにゅう こおりどうふ みそ たまご とりにく	こまつな たまねぎ にんじん あまなつみかん	はいがまい さとう じゃがいも
22	木	はいがごはん ポークカレー ごますあえ ブルーんはっこうにゅう	678	20.4	ブルーんはっこうにゅう ぶたにく	キャベツ きゅうり しょうが たまねぎ にんじん にんにく	はいがまい こむぎこ ごま あぶら マーガリン さとう じゃがいも
23	金	チーズパン ぎゅうにゅう スパゲティナポリタン ひじきサラダ	587	21.9	チーズ ぎゅうにゅう ウインナーソーセージ ひじき	スイートコーン キャベツ たまねぎ にんにく ピーマン	パン スパゲティ ごま ごまあぶら あぶら さとう
26	月	はいがごはん ぎゅうにゅう チリコンカーン わかめサラダ	584	25.4	ぎゅうにゅう だいず ちりめんじゃこ わかめ ぶたにく	トマト キャベツ たまねぎ にんじん にんにく	はいがまい こむぎこ ごまあぶら あぶら さとう
27	火	ロールパン ぎゅうにゅう しおやきそば ちゅうかあえ れいとうパインアップル	590	23.3	ぎゅうにゅう いか ぶたにく	パインアップル キャベツ きゅうり しょうが セロリ にら にんじん にんにく ねぎ もやし	パン むしちゅうかめん ごまあぶら あぶら ラーゆ さとう
28	水	ごはん ぎゅうにゅう ひじきごはんのぐ さかなのからあげ さわにわん	590	24.7	ぎゅうにゅう スメルト こおりどうふ ひじき ぶたにく あぶらあげ	ごぼう しょうが にんじん ねぎ みずな	こめ こめこ ごま あぶら さとう でんぶん
29	木	くろパン ぎゅうにゅう マカロニのcreamに アスパラガスのソテー	601	27.4	ぎゅうにゅう とうにゅう だっしぶんにゅう とりにく	スイートコーン アスパラガス たまねぎ にんじん パセリ	パン こむぎこ マカロニ あぶら マーガリン
30	金	ごはん ぎゅうにゅう さばのみそに ぎんぴら かきたまじる	639	29.4	ぎゅうにゅう さば みそ たまご	えのきたけ ごぼう こまつな しょうが にんじん ねぎ	こめ ごま ごまあぶら さとう でんぶん つきこんにゃく

令和7年 5月分 献立および材料の種類と体内での働き

EFコース（小学校） ≪ 20 回 ≫

日	曜	こんだてめい	えいようりょう		しょくひんめい																				
			エネルギー Kカロリー	たんぱく しつ g	血	肉	を	つ	く	る	体の	ちようし	をと	との	える	力	や	熱	の	も	と	に	な	る	
					あ	か	の	食	品	み	ど	り	の	食	品	き	の	食	品						
1	木	くろパン ギョウにゅう マカロニのクリームに アスパラガスのソテー	幼 小 601 中	幼 小 27.4 中	ギョウにゅう とうにゅう だっしぶんにゅう とりにく					スイートコーン アスパラガス たまねぎ にんじん パセリ						パン こむぎこ マカロニ あぶら マーガリン									
2	金	ごはん ギョウにゅう さばのみそに きんぴら かきたまじる	639	29.4	ギョウにゅう さば みそ たまご					えのきたけ ごぼう こまつな しょうが にんじん ねぎ						こめ ごま ごまあぶら さとう でんぶん つきこんにゃく									
7	水	チーズパン ギョウにゅう スパゲティナポリタン ひじきサラダ	587	21.9	チーズ ギョウにゅう ウインナーソーセージ ひじき					スイートコーン キャベツ たまねぎ にんにく ピーマン						パン スパゲティ ごま ごまあぶら あぶら さとう									
8	木	ごはん ギョウにゅう ごもくすしのぐ とりにくのあまからに すましじる	658	32.4	ギョウにゅう こおりどうふ うずらたまご あぶらあげ とりにく					えのきたけ こまつな さやいんげん しょうが にんじん にんにく ねぎ						こめ ごま さとう									
9	金	むぎごはん ギョウにゅう にくじゃが からししょうゆあえ だいずとじゃこのいりに	584	24.2	ギョウにゅう だいず ちりめんじゃこ ぶたにく					こまつな たまねぎ にんじん もやし						こめ おおむぎ ごま あぶら さとう じゃがいも しらたき									
12	月	ごはん ギョウにゅう ツナそぼろ ぶどうまめ みそしる	616	28.2	ギョウにゅう こおりどうふ だいず まぐろみずに まぐろあぶらづけ みそ					えのきたけ キャベツ こまつな しょうが にんじん ねぎ						こめ さとう									
13	火	むぎごはん ギョウにゅう ホイコーロー くきわかめスープ アイスcream	584	21.8	ギョウにゅう くきわかめ アイスクリーム みそ ぶたにく					あかピーマン キャベツ しょうが たまねぎ にんじん にんにく ねぎ もやし						こめ おおむぎ ごま ごまあぶら あぶら さとう でんぶん									
14	水	ごはん ギョウにゅう ひじきごはんのぐ さかなのからあげ さわにわん	590	24.7	ギョウにゅう スメルト こおりどうふ ひじき ぶたにく あぶらあげ					ごぼう しょうが にんじん ねぎ みずな						こめ こめこ ごま あぶら さとう でんぶん									
15	木	あげパン ギョウにゅう やさいのスープに メロン	571	22.1	ギョウにゅう ぶたにく					キャベツ たまねぎ にんじん メロン						パン あぶら グラニューとう さとう じゃがいも									
16	金	はいがごはん ギョウにゅう おやこどんのぐ みそしる あまなつみかん	586	26.2	ギョウにゅう こおりどうふ みそ たまご とりにく					こまつな たまねぎ にんじん あまなつみかん						はいがまい さとう じゃがいも									
19	月	はいがパン ギョウにゅう カレービーンズシチュー キャベツサラダ チーズ	639	32.0	ギョウにゅう だいず チーズ ぶたにく					キャベツ たまねぎ にんじん にんにく						パン こむぎこ あぶら マーガリン さとう じゃがいも									
20	火	むぎごはん ギョウにゅう マーボードウフ ちゅうかあえ	634	27.3	ギョウにゅう だいず みそ ぶたにく とうふ					きゅうり しょうが にんじん にんにく ねぎ もやし						こめ おおむぎ ごま ごまあぶら あぶら ラーゆ さとう でんぶん									
21	水	ごはん ギョウにゅう にくそぼろ たまごそぼろ さつきじる	638	28.0	ギョウにゅう だいず わかめ みそ たまご ぶたにく とうふ					さやえんどう しょうが たまねぎ にんじん						こめ あぶら さとう									
22	木	まるパン ギョウにゅう イタリアンパースト ノードルスープ ミックスフルーツ	582	24.4	ギョウにゅう チーズ まぐろあぶらづけ					おうとう トマト パインアップル みかん キャベツ たまねぎ にんじん パセリ						パン フェットチーネ あぶら さとう									
23	金	ごはん ギョウにゅう かつおのごまみそあえ いそかあえ すましじる	638	29.7	ギョウにゅう かつお こおりどうふ のり みそ とうふ					キャベツ こまつな しょうが にんじん ねぎ						こめ こめこ ごま あぶら さとう でんぶん									
26	月	ごはん ギョウにゅう ぶたにくのごまぶし こじる	616	27.5	ギョウにゅう だいず みそ ぶたにく あぶらあげ					ごぼう こまつな しょうが だいこん にんじん ねぎ						こめ ごま さとう つきこんにゃく									
27	火	はいがごはん ポークカレー ごますあえ ブルーンはっこうにゅう	678	20.4	ブルーンはっこうにゅう ぶたにく					キャベツ きゅうり しょうが たまねぎ にんじん にんにく						はいがまい こむぎこ ごま あぶら マーガリン さとう じゃがいも									
28	水	ロールパン ギョウにゅう しおやきそば ちゅうかあえ れいとうパインアップル	590	23.3	ギョウにゅう いか ぶたにく					パインアップル キャベツ きゅうり しょうが セロリ にら にんじん にんにく ねぎ もやし						パン むしちゅうかめん ごまあぶら あぶら ラーゆ さとう									
29	木	ごはん ギョウにゅう あじのピリからソース ゆでやさい ちゅうかスープ	606	27.6	ギョウにゅう あじ たまご とうふ					スイートコーン キャベツ しょうが たまねぎ チンゲンサイ にんにく ねぎ もやし						こめ こめこ ごまあぶら あぶら さとう でんぶん									
30	金	はいがごはん ギョウにゅう チリコンカーン わかめサラダ	584	25.4	ギョウにゅう だいず ちりめんじゃこ わかめ ぶたにく					トマト キャベツ たまねぎ にんじん にんにく						はいがまい こむぎこ ごまあぶら あぶら さとう									

令和7年 5月分 献立および材料の種類と体内での働き

GHコース（小学校） ≪ 20 回 ≫

日	曜	こんだてめい	えいようりょう		しょくひんめい		
			エネルギー Kカロリー	たんぱく しつ g	血 肉 を つ く る あ か の 食 品	体 の ち ょ う し を と の え る み ど り の 食 品	力 や 熱 の も と に な る き の 食 品
1	木	むぎごはん ぎゅうにゅう マーボードウフ ちゅうかあえ	幼 小 634 中	幼 小 27.3 中	ぎゅうにゅう だいす みそ ぶたにく とうふ	きゅうり しょうが にんじん にんにく ねぎ もやし	こめ おおむぎ ごま ごまあぶら あぶら ラーゆ さとう でんぶん
2	金	ごはん ぎゅうにゅう ごもくずしのぐ とりにくのあまからに すましじる	658	32.4	ぎゅうにゅう こおりどうふ うずらたまご あぶらあげ とりにく	えのきたけ こまつな さやいんげん しょうが にんじん にんにく ねぎ	こめ ごま さとう
7	水	まるパン ぎゅうにゅう イタリアンペースト ノードルスープ ミックスフルーツ	582	24.4	ぎゅうにゅう チーズ まぐろあぶらづけ	おうとう トマト パインアップル みかん キャベツ たまねぎ にんじん パセリ	パン フェットチーネ あぶら さとう
8	木	ごはん ぎゅうにゅう にくそぼろ たまごそぼろ さつきじる	638	28.0	ぎゅうにゅう だいす わかめ みそ たまご ぶたにく とうふ	さやえんどう しょうが たまねぎ にんじん	こめ あぶら さとう
9	金	むぎごはん ぎゅうにゅう ホイコーロー くきわかめスープ アイスcream	584	21.8	ぎゅうにゅう くきわかめ アイスクリーム みそ ぶたにく	あかピーマン キャベツ しょうが たまねぎ にんじん にんにく ねぎ もやし	こめ おおむぎ ごま ごまあぶら あぶら さとう でんぶん
12	月	くろパン ぎゅうにゅう マカロニのクリームに アスパラガスのソテー	601	27.4	ぎゅうにゅう とうにゅう だっしふんにゅう とりにく	スイートコーン アスパラガス たまねぎ にんじん パセリ	パン こむぎこ マカロニ あぶら マーガリン
13	火	ごはん ぎゅうにゅう ひじきごはんのぐ さかなのからあげ さわにわん	590	24.7	ぎゅうにゅう スメルト こおりどうふ ひじき ぶたにく あぶらあげ	ごぼう しょうが にんじん ねぎ みずな	こめ こめこ ごま あぶら さとう でんぶん
14	水	はいがごはん ポークカレー ごますあえ ブルーンはっこうにゅう	678	20.4	ブルーンはっこうにゅう ぶたにく	キャベツ きゅうり しょうが たまねぎ にんじん にんにく	はいがまい こむぎこ ごま あぶら マーガリン さとう じゃがいも
15	木	ごはん ぎゅうにゅう さばのみそに きんぴら かきたまじる	639	29.4	ぎゅうにゅう さば みそ たまご	えのきたけ ごぼう こまつな しょうが にんじん ねぎ	こめ ごま ごまあぶら さとう でんぶん つきこんにゃく
16	金	あげパン ぎゅうにゅう やさいのスープに メロン	571	22.1	ぎゅうにゅう ぶたにく	キャベツ たまねぎ にんじん メロン	パン あぶら グラニューとう さとう じゃがいも
19	月	はいがごはん ぎゅうにゅう チリコンカーン わかめサラダ	584	25.4	ぎゅうにゅう だいす ちりめんじゃこ わかめ ぶたにく	トマト キャベツ たまねぎ にんじん にんにく	はいがまい こむぎこ ごまあぶら あぶら さとう
20	火	はいがごはん ぎゅうにゅう おやこどんのぐ みそしる あまなつみかん	586	26.2	ぎゅうにゅう こおりどうふ みそ たまご とりにく	こまつな たまねぎ にんじん あまなつみかん	はいがまい さとう じゃがいも
21	水	ロールパン ぎゅうにゅう しおやきそば ちゅうかあえ れいとうパインアップル	590	23.3	ぎゅうにゅう いか ぶたにく	パインアップル キャベツ きゅうり しょうが セロリ にら にんじん にんにく ねぎ もやし	パン むしちゅうかめん ごまあぶら あぶら ラーゆ さとう
22	木	むぎごはん ぎゅうにゅう にくじゃが からししょうゆあえ だいすとじゃこのいりに	584	24.2	ぎゅうにゅう だいす ちりめんじゃこ ぶたにく	こまつな たまねぎ にんじん もやし	こめ おおむぎ ごま あぶら さとう じゃがいも しらたき
23	金	ごはん ぎゅうにゅう あじのピリからソース ゆでやさい ちゅうかスープ	606	27.6	ぎゅうにゅう あじ たまご とうふ	スイートコーン キャベツ しょうが たまねぎ チンゲンサイ にんにく ねぎ もやし	こめ こめこ ごまあぶら あぶら さとう でんぶん
26	月	ごはん ぎゅうにゅう ツナそぼろ ぶどうまめ みそしる	616	28.2	ぎゅうにゅう こおりどうふ だいす まぐろみずに まぐろあぶらづけ みそ	えのきたけ キャベツ こまつな しょうが にんじん ねぎ	こめ さとう
27	火	チーズパン ぎゅうにゅう スパゲティナポリタン ひじきサラダ	587	21.9	チーズ ぎゅうにゅう ウインナーソーセージ ひじき	スイートコーン キャベツ たまねぎ にんにく ピーマン	パン スパゲティ ごま ごまあぶら あぶら さとう
28	水	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのごままぶし ごじる	616	27.5	ぎゅうにゅう だいす みそ ぶたにく あぶらあげ	ごぼう こまつな しょうが だいこん にんじん ねぎ	こめ ごま さとう つきこんにゃく
29	木	ごはん ぎゅうにゅう かつおのごまみそあえ いそかあえ すましじる	638	29.7	ぎゅうにゅう かつお こおりどうふ のり みそ とうふ	キャベツ こまつな しょうが にんじん ねぎ	こめ こめこ ごま あぶら さとう でんぶん
30	金	はいがパン ぎゅうにゅう カレービーンズシチュー キャベツサラダ チーズ	639	32.0	ぎゅうにゅう だいす チーズ ぶたにく	キャベツ たまねぎ にんじん にんにく	パン こむぎこ あぶら マーガリン さとう じゃがいも