

令和7年 6月分 学校給食予定献立表

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 あ	肉 や か の つ く る 食 品	体のち ょうし をとの えり の食 品
3	火	ごはん ぎゅうにゅう さばのみそに いそかあえ すましじる	幼 小 581 中	幼 小 26.0 中	ぎゅうにゅう さば のり うすらたまご みそ	えのきたけ キャベツ こまつな しょうが ねぎ	こめ さとう
4	水	ごはん ぎゅうにゅう カレーピラフのぐ クリームスープ メロン	641	27.0	ぎゅうにゅう とうにゅう だっしふんにゅう ぶたにく とりにく	エリンギ こまつな たまねぎ にんじん メロン	こめ あぶら じゃがいも
5	木	ごはん ぎゅうにゅう サンマーどんのぐ にらたまスープ	605	26.3	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく とうふ	こまつな たまねぎ にら にんじん もやし	こめ ごまあぶら あぶら さとう でんぶん
6	金	くろパン ぎゅうにゅう マカロニのクリームに ひじきサラダ	642	27.0	ぎゅうにゅう とうにゅう ひじき だっしふんにゅう とりにく	スイートコーン キャベツ たまねぎ にんじん パセリ	パン こむぎこ マカロニ ごま ごまあぶら あぶら マーガリン さとう
9	月	ロールパン ぎゅうにゅう かわりごもくまめ わかめスープ オレンジゼリー	601	27.3	ぎゅうにゅう こおりどうふ だいず わかめ ぶたにく	えのきたけ たまねぎ にんじん ピーマン	パン ごまあぶら あぶら オレンジゼリー さとう じゃがいも こんにゃく
10	火	ごはん ぎゅうにゅう チンジャオロースー スーラータン	578	24.8	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく	しょうが たまねぎ にんじん にんにく ピーマン もやし	こめ ごまあぶら あぶら ラーゆ さとう でんぶん じゃがいも
11	水	はいがごはん ぎゅうにゅう とりごぼうごはんのぐ ぶどうまめ みそじる	591	26.2	ぎゅうにゅう こおりどうふ だいず みそ とりにく あぶらあげ	キャベツ ごぼう こまつな さやいんげん たまねぎ にんじん	はいがまい あぶら さとう
12	木	むぎごはん ぎゅうにゅう ぶたにくとやさいのしょうがいため みそじる なつとう	587	26.1	ぎゅうにゅう なつとう わかめ みそ ぶたにく とうふ	キャベツ こまつな しょうが たまねぎ にんじん ねぎ	こめ おおむぎ あぶら でんぶん じゃがいも
13	金	ごはん ぎゅうにゅう かつおのあんかけ そくせきづけ みそじる	618	29.0	ぎゅうにゅう かつお こおりどうふ みそ あぶらあげ	キャベツ きゅうり こまつな しょうが もやし	こめ こめこ あぶら さとう でんぶん
16	月	はいがごはん ぎゅうにゅう ひじきごはんのぐ きびなごフライ みそじる	599	24.1	ぎゅうにゅう きびなご こおりどうふ ひじき みそ あぶらあげ	えのきたけ こまつな たまねぎ にんじん	はいがまい こむぎこ パンこ ごま あぶら さとう じゃがいも
17	火	ロールパン ぎゅうにゅう スパゲティトマトソース フレンチサラダ	648	25.2	ぎゅうにゅう まぐろあぶらづけ	トマト キャベツ きゅうり たまねぎ にんにく	パン スパゲティ オリーブゆ あぶら さとう
18	水	チーズパン ぎゅうにゅう さかなフライ ラタトゥイユ パスタスープ	583	27.6	チーズ ぎゅうにゅう ベーコン たら	トマト キャベツ スッキーニ たまねぎ なす にんじん にんにく	パン こむぎこ パンこ マカロニ オリーブゆ あぶら じゃがいも
19	木	むぎごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのごままぶし けんちんじる	582	23.9	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ とうふ	ごぼう こまつな しょうが だいこん にんじん ねぎ	こめ おおむぎ ごま ごまあぶら さとう つきこんにゃく
20	金	はいがごはん ぎゅうにゅう ツナそぼろ じゃがいものいためもの さわにわん	644	25.4	ぎゅうにゅう こおりどうふ まぐろあぶらづけ ぶたにく	えのきたけ ごぼう しょうが にんじん ねぎ みずな	はいがまい あぶら さとう でんぶん じゃがいも しらたき
23	月	ごはん ぎゅうにゅう にくじゃが きゅうりのはいにくあえ だいずとじゃこのいりに	585	21.4	ぎゅうにゅう だいず ちりめんじゃこ ぎゅうにく	うめぼし きゅうり たまねぎ にんじん	こめ ごま あぶら さとう じゃがいも しらたき
24	火	ごはん ぎゅうにゅう いわしのかばやき あますあえ とうがんのすましじる	612	25.2	ぎゅうにゅう いわし とりにく	わりほしだいこん えのきたけ きゅうり しょうが とうがん にんじん ねぎ	こめ こめこ あぶら さとう でんぶん
25	水	はいがごはん ぎゅうにゅう ピピンバ(にく) ピピンバ(ひじきのナムル) はるさめスープ	608	25.2	ぎゅうにゅう ひじき ぶたにく とうふ	こまつな しょうが にら にんじん にんにく ねぎ もやし	はいがまい ごま ごまあぶら あぶら さとう はるさめ
26	木	ごはん ぎゅうにゅう ジャガマーポー たまごとトマトのスープ	600	22.8	ぎゅうにゅう だいず みそ たまご ぶたにく とうふ	あかピーマン こまつな しょうが たまねぎ トマト にんじん にんにく	こめ あぶら さとう でんぶん じゃがいも
27	金	はいがごはん ベ이스ターズせいせいりょうカレー あますあえ ブルーンはっこうにゅう	670	23.3	ブルーンはっこうにゅう ぶたにく	きゅうり しょうが たまねぎ にんじん にんにく もやし	はいがまい こむぎこ あぶら マーガリン さとう
30	月	はいがパン ぎゅうにゅう チリコンカーン キャベツサラダ チーズ	623	31.4	ぎゅうにゅう だいず チーズ ぶたにく	トマト キャベツ たまねぎ にんじん にんにく	パン こむぎこ マカロニ あぶら さとう

令和7年 6月分 学校給食予定献立表

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 や か の つ く る 食 品	体 の ち ょう し を と の え る 食 品
3	火	ごはん ぎゅうにゅう かつおのあんかけ そくせきつけ みそしる	幼 小 618 中	幼 小 29.0 中	ぎゅうにゅう かつお こおりとうふ みそ あぶらあげ	キャベツ きゅうり こまつな しょうが もやし	こめ こめこ あぶら さとう でんぷん
4	水	むぎごはん ぎゅうにゅう ぶたにくとやさいのしょうがいため みそしる なっとう	587	26.1	ぎゅうにゅう なっとう わかめ みそ ぶたにく とうふ	キャベツ こまつな しょうが たまねぎ にんじん ねぎ	こめ おおむぎ あぶら でんぷん じゃがいも
5	木	くろパン ぎゅうにゅう マカロニのクリームに ひじきサラダ	642	27.0	ぎゅうにゅう とうにゅう ひじき たっしふんにゅう とりにく	スイートコーン キャベツ たまねぎ にんじん パセリ	パン こむぎこ マカロニ ごま こまあぶら あぶら マーガリン さとう
6	金	ごはん ぎゅうにゅう チンジャオロースー スーラータン	578	24.8	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく	しょうが たまねぎ にんじん にんにく ピーマン もやし	こめ こまあぶら あぶら ラーゆ さとう でんぷん じゃがいも
9	月	はいがごはん ぎゅうにゅう とりごぼうごはんのぐ ぶどうまめ みそしる	591	26.2	ぎゅうにゅう こおりとうふ だいす みそ とりにく あぶらあげ	キャベツ ごぼう こまつな さやいんげん たまねぎ にんじん	はいがまい あぶら さとう
10	火	むぎごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのごままぶし けんちんじる	582	23.9	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ とうふ	ごぼう こまつな しょうが だいこん にんじん ねぎ	こめ おおむぎ ごま こまあぶら さとう つきこんにゃく
11	水	はいがごはん ぎゅうにゅう ピピンバ(にく) ピピンバ(ひじきのナムル) はるさめスープ	608	25.2	ぎゅうにゅう ひじき ぶたにく とうふ	こまつな しょうが なら にんじん にんにく ねぎ もやし	はいがまい ごま こまあぶら あぶら さとう はるさめ
12	木	ロールパン ぎゅうにゅう スパゲティトマトソース フレンチサラダ	648	25.2	ぎゅうにゅう まぐろあぶらづけ	トマト キャベツ きゅうり たまねぎ にんにく	パン スパゲティ オリーブゆ あぶら さとう
13	金	チーズパン ぎゅうにゅう さかなフライ ラタトゥイユ パスタスープ	583	27.6	チーズ ぎゅうにゅう ベーコン たら	トマト キャベツ ズッキーニ たまねぎ なす にんじん にんにく	パン こむぎこ パンこ マカロニ オリーブゆ あぶら じゃがいも
16	月	はいがごはん ペイスターズせいせいりょうカレー あますあえ プルーンはっこうにゅう	670	23.3	プルーンはっこうにゅう ぶたにく	きゅうり しょうが たまねぎ にんじん にんにく もやし	はいがまい こむぎこ あぶら マーガリン さとう
17	火	ごはん ぎゅうにゅう にくじゃが きゅうりのばいにくあえ だいすとじゃこのいりに	585	21.4	ぎゅうにゅう だいす ちりめんじゃこ ぎゅうにく	うめぼし きゅうり たまねぎ にんじん	こめ ごま あぶら さとう じゃがいも しらたき
18	水	ごはん ぎゅうにゅう カレーピラフのぐ クリームスープ メロン	641	27.0	ぎゅうにゅう とうにゅう だっしふんにゅう ぶたにく とりにく	エリンギ こまつな たまねぎ にんじん メロン	こめ あぶら じゃがいも
19	木	はいがごはん ぎゅうにゅう ツナそぼろ じゃがいものいためもの さわにわん	644	25.4	ぎゅうにゅう こおりとうふ まぐろあぶらづけ ぶたにく	えのきたけ ごぼう しょうが にんじん ねぎ みずな	はいがまい あぶら さとう でんぷん じゃがいも しらたき
20	金	はいがごはん ぎゅうにゅう ひじきごはんのぐ きびなごフライ みそしる	599	24.1	ぎゅうにゅう きびなご こおりとうふ ひじき みそ あぶらあげ	えのきたけ こまつな たまねぎ にんじん	はいがまい こむぎこ パンこ ごま あぶら さとう じゃがいも
23	月	はいがパン ぎゅうにゅう チリコンカーン キャベツサラダ チーズ	623	31.4	ぎゅうにゅう だいす チーズ ぶたにく	トマト キャベツ たまねぎ にんじん にんにく	パン こむぎこ マカロニ あぶら さとう
24	火	ごはん ぎゅうにゅう サンマーどんのぐ にらたまスープ	605	26.3	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく とうふ	こまつな たまねぎ なら にんじん もやし	こめ こまあぶら あぶら さとう でんぷん
25	水	ロールパン ぎゅうにゅう かわりごもくまめ わかめスープ オレンジゼリー	601	27.3	ぎゅうにゅう こおりとうふ だいす わかめ ぶたにく	えのきたけ たまねぎ にんじん ピーマン	パン こまあぶら あぶら オレンジゼリー さとう じゃがいも こんにゃく
26	木	ごはん ぎゅうにゅう いわしのかばやき あますあえ とうがんのすましじる	612	25.2	ぎゅうにゅう いわし とりにく	わりほしだいこん えのきたけ きゅうり しょうが とうがん にんじん ねぎ	こめ こめこ あぶら さとう でんぷん
27	金	ごはん ぎゅうにゅう ジャガマーポー たまごとトマトのスープ	600	22.8	ぎゅうにゅう だいす みそ たまご ぶたにく とうふ	あかピーマン こまつな しょうが たまねぎ トマト にんじん にんにく	こめ あぶら さとう でんぷん じゃがいも
30	月	ごはん ぎゅうにゅう さばのみそに いそかあえ すましじる	581	26.0	ぎゅうにゅう さば のり うすらたまご みそ	えのきたけ キャベツ こまつな しょうが ねぎ	こめ さとう

令和7年 6月分 学校給食予定献立表

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 あ	肉 や か の つ く る 食 品	体のち ょうし をとの えり の 食 品
3	火	はいがごはん ぎゅうにゅう ひじきごはんのぐ きびなごフライ みそしる	幼 小 599 中	幼 小 24.1 中	ぎゅうにゅう きびなご こおりとうふ ひじき みそ あぶらあげ	えのきたけ こまつな たまねぎ にんじん	はいがまい ごむぎこ パンこ ごま あぶら さとう じゃがいも
4	水	はいがパン ぎゅうにゅう チリコンカーン キャベツサラダ チーズ	623	31.4	ぎゅうにゅう だいず チーズ ぶたにく	トマト キャベツ たまねぎ にんじん にんにく	パン ごむぎこ マカロニ あぶら さとう
5	木	ごはん ぎゅうにゅう チンジャオロースー スーラータン	578	24.8	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく	しょうが たまねぎ にんじん にんにく ピーマン もやし	こめ ごまあぶら あぶら ラーゆ さとう でんぶん じゃがいも
6	金	むぎごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのごままぶし けんちんじる	582	23.9	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ とうふ	ごぼう こまつな しょうが だいこん にんじん ねぎ	こめ おおむぎ ごま ごまあぶら さとう つきこんにゃく
9	月	ごはん ぎゅうにゅう さばのみそに いそかあえ すましじる	581	26.0	ぎゅうにゅう さば のり うすらたまご みそ	えのきたけ キャベツ こまつな しょうが ねぎ	こめ さとう
10	火	くろパン ぎゅうにゅう マカロニのクリームに ひじきサラダ	642	27.0	ぎゅうにゅう とうにゅう ひじき だっしふんにゅう とりにく	スイートコーン キャベツ たまねぎ にんじん パセリ	パン ごむぎこ マカロニ ごま ごまあぶら あぶら マーガリン さとう
11	水	はいがごはん ぎゅうにゅう ツナそぼろ じゃがいものいためもの さわにわん	644	25.4	ぎゅうにゅう こおりとうふ まぐろあぶらづけ ぶたにく	えのきたけ ごぼう しょうが にんじん ねぎ みずな	はいがまい あぶら さとう でんぶん じゃがいも しらたき
12	木	はいがごはん ぎゅうにゅう とりごぼうごはんのぐ ぶどうまめ みそしる	591	26.2	ぎゅうにゅう こおりとうふ だいず みそ とりにく あぶらあげ	キャベツ ごぼう こまつな さやいんげん たまねぎ にんじん	はいがまい あぶら さとう
13	金	むぎごはん ぎゅうにゅう ぶたにくとやさいのしょうがいため みそしる なつとう	587	26.1	ぎゅうにゅう なつとう わかめ みそ ぶたにく とうふ	キャベツ こまつな しょうが たまねぎ にんじん ねぎ	こめ おおむぎ あぶら でんぶん じゃがいも
16	月	チーズパン ぎゅうにゅう さかなフライ ラタトゥイユ パスタスープ	583	27.6	チーズ ぎゅうにゅう ベーコン たら	トマト キャベツ ズッキーニ たまねぎ なす にんじん にんにく	パン ごむぎこ パンこ マカロニ オリーブゆ あぶら じゃがいも
17	火	ごはん ぎゅうにゅう ジャガマーポー たまごとトマトのスープ	600	22.8	ぎゅうにゅう だいず みそ たまご ぶたにく とうふ	あかピーマン こまつな しょうが たまねぎ トマト にんじん にんにく	こめ あぶら さとう でんぶん じゃがいも
18	水	ごはん ぎゅうにゅう かつおのあんかけ そくせきづけ みそしる	618	29.0	ぎゅうにゅう かつお こおりとうふ みそ あぶらあげ	キャベツ きゅうり こまつな しょうが もやし	こめ こめこ あぶら さとう でんぶん
19	木	ロールパン ぎゅうにゅう スパゲティトマトソース フレンチサラダ	648	25.2	ぎゅうにゅう まぐろあぶらづけ	トマト キャベツ きゅうり たまねぎ にんにく	パン スパゲティ オリーブゆ あぶら さとう
20	金	ごはん ぎゅうにゅう サンマーどんのぐ にらたまスープ	605	26.3	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく とうふ	こまつな たまねぎ にら にんじん もやし	こめ ごまあぶら あぶら さとう でんぶん
23	月	ごはん ぎゅうにゅう いわしのかばやき あますあえ とうがんのすましじる	612	25.2	ぎゅうにゅう いわし とりにく	わりほしだいこん えのきたけ きゅうり しょうが とうがん にんじん ねぎ	こめ こめこ あぶら さとう でんぶん
24	火	ごはん ぎゅうにゅう にくじゃが きゅうりのばいにくあえ だいずとじゃこのいりに	585	21.4	ぎゅうにゅう だいず ちりめんじゃこ ぎゅうにく	うめほし きゅうり たまねぎ にんじん	こめ ごま あぶら さとう じゃがいも しらたき
25	水	ごはん ぎゅうにゅう カレーピラフのぐ クリームスープ メロン	641	27.0	ぎゅうにゅう とうにゅう だっしふんにゅう ぶたにく とりにく	エリンギ こまつな たまねぎ にんじん メロン	こめ あぶら じゃがいも
26	木	ロールパン ぎゅうにゅう かわりごもくまめ わかめスープ オレンジゼリー	601	27.3	ぎゅうにゅう こおりとうふ だいず わかめ ぶたにく	えのきたけ たまねぎ にんじん ピーマン	パン ごまあぶら あぶら オレンジゼリー さとう じゃがいも こんにゃく
27	金	はいがごはん ぎゅうにゅう ピピンバ(にく) ピピンバ(ひじきのナムル) はるさめスープ	608	25.2	ぎゅうにゅう ひじき ぶたにく とうふ	こまつな しょうが にら にんじん にんにく ねぎ もやし	はいがまい ごま ごまあぶら あぶら さとう はるさめ
30	月	はいがごはん バイスターズせいせいりょうカレー あますあえ ブルーンはっこうにゅう	670	23.3	ブルーンはっこうにゅう ぶたにく	きゅうり しょうが たまねぎ にんじん にんにく もやし	はいがまい ごむぎこ あぶら マーガリン さとう

令和7年 6月分 学校給食予定献立表

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 あ	肉 を つ く る 食 品	体 の ち ょう し を と の え る 食 品	力 や 熱 の も と に な る 食 品
3	火	チーズパン ギョウニゅう さかなフライ ラタトゥイユ パスタスープ	幼 小 中 583	幼 小 中 27.6		チーズ ギョウニゅう ベーコン たら	トマト キャベツ ズッキーニ たまねぎ なす にんじん にんにく	パン こむぎこ パンこ マカロニ オリーブゆ あぶら じゃがいも
4	水	ごはん ギョウニゅう チンジャオロースー スーラータン	578	24.8		ギョウニゅう たまご ぶたにく	しょうが たまねぎ にんじん にんにく ピーマン もやし	こめ ごまあぶら あぶら ラーゆ さとう でんぶん じゃがいも
5	木	むぎごはん ギョウニゅう ぶたにくとやさいのしょうがいため みそしる なつとう	587	26.1		ギョウニゅう なつとう わかめ みそ ぶたにく とうふ	キャベツ こまつな しょうが たまねぎ にんじん ねぎ	こめ おおむぎ あぶら でんぶん じゃがいも
6	金	ごはん ギョウニゅう さばのみそに いそかええ すましじる	581	26.0		ギョウニゅう さば のり うすらたまご みそ	えのきたけ キャベツ こまつな しょうが ねぎ	こめ さとう
9	月	はいがごはん ペイスターズせいせいりょうカレー あますあえ ブルーンはっこうにゅう	670	23.3		ブルーンはっこうにゅう ぶたにく	きゅうり しょうが たまねぎ にんじん にんにく もやし	はいがまい こむぎこ あぶら マーガリン さとう
10	火	ごはん ギョウニゅう ジャガマーポー たまごとトマトのスープ	600	22.8		ギョウニゅう だいす みそ たまご ぶたにく とうふ	あかピーマン こまつな しょうが たまねぎ トマト にんじん にんにく	こめ あぶら さとう でんぶん じゃがいも
11	水	くろパン ギョウニゅう マカロニのクリームに ひじきサラダ	642	27.0		ギョウニゅう とうにゅう ひじき だしぶん にゅう とりにく	スイートコーン キャベツ たまねぎ にんじん パセリ	パン こむぎこ マカロニ ごま ごまあぶら あぶら マーガリン さとう
12	木	はいがごはん ギョウニゅう ひじきごはんのぐ きびなごフライ みそしる	599	24.1		ギョウニゅう きびなご こおりとうふ ひじき みそ あぶらあげ	えのきたけ こまつな たまねぎ にんじん	はいがまい こむぎこ パンこ ごま あぶら さとう じゃがいも
13	金	ごはん ギョウニゅう にくじゃが きゅうりのばいにくあえ だいすとじゃこのいりに	585	21.4		ギョウニゅう だいす ちりめんじゃこ ギョウにく	うめぼし きゅうり たまねぎ にんじん	こめ ごま あぶら さとう じゃがいも しらたき
16	月	はいがごはん ギョウニゅう とりごぼうごはんのぐ ぶどうまめ みそしる	591	26.2		ギョウニゅう こおりとうふ だいす みそ とりにく あぶらあげ	キャベツ ごぼう こまつな さやいんげん たまねぎ にんじん	はいがまい あぶら さとう
17	火	ごはん ギョウニゅう サンマーどんのぐ にらたまスープ	605	26.3		ギョウニゅう たまご ぶたにく とうふ	こまつな たまねぎ なら にんじん もやし	こめ ごまあぶら あぶら さとう でんぶん
18	水	はいがごはん ギョウニゅう ツナそぼろ じゃがいものいためもの さわにわん	644	25.4		ギョウニゅう こおりとうふ まぐろあぶらづけ ぶたにく	えのきたけ ごぼう しょうが にんじん ねぎ みずな	はいがまい あぶら さとう でんぶん じゃがいも しらたき
19	木	はいがごはん ギョウニゅう ピピンバ(にく) ピピンバ(ひじきのナムル) はるさめスープ	608	25.2		ギョウニゅう ひじき ぶたにく とうふ	こまつな しょうが なら にんじん にんにく ねぎ もやし	はいがまい ごま ごまあぶら あぶら さとう はるさめ
20	金	はいがパン ギョウニゅう チリコンカーン キャベツサラダ チーズ	623	31.4		ギョウニゅう だいす チーズ ぶたにく	トマト キャベツ たまねぎ にんじん にんにく	パン こむぎこ マカロニ あぶら さとう
23	月	むぎごはん ギョウニゅう ぶたにくのごままぶし けんちんじる	582	23.9		ギョウニゅう ぶたにく あぶらあげ とうふ	ごぼう こまつな しょうが だいこん にんじん ねぎ	こめ おおむぎ ごま ごまあぶら さとう つきこんにゃく
24	火	ロールパン ギョウニゅう かわりごもくまめ わかめスープ オレンジゼリー	601	27.3		ギョウニゅう こおりとうふ だいす わかめ ぶたにく	えのきたけ たまねぎ にんじん ピーマン	パン ごまあぶら あぶら オレンジゼリー さとう じゃがいも こんにゃく
25	水	ごはん ギョウニゅう いわしのかばやき あますあえ とうがんのすましじる	612	25.2		ギョウニゅう いわし とりにく	わりほしだいこん えのきたけ きゅうり しょうが とうがん にんじん ねぎ	こめ こめこ あぶら さとう でんぶん
26	木	ごはん ギョウニゅう カレーピラフのぐ クリームスープ メロン	641	27.0		ギョウニゅう とうにゅう だしぶん にゅう ぶたにく とりにく	エリンギ こまつな たまねぎ にんじん メロン	こめ あぶら じゃがいも
27	金	ロールパン ギョウニゅう スパゲティトマトソース フレンチサラダ	648	25.2		ギョウニゅう まぐろあぶらづけ	トマト キャベツ きゅうり たまねぎ にんにく	パン スパゲティ オリーブゆ あぶら さとう
30	月	ごはん ギョウニゅう かつおのあんかけ そくせきづけ みそしる	618	29.0		ギョウニゅう かつお こおりとうふ みそ あぶらあげ	キャベツ きゅうり こまつな しょうが もやし	こめ こめこ あぶら さとう でんぶん