

令和7年 9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 あ	肉 や か	を つ く る 食 品
1	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	幼 小 588 中	幼 小 24.4 中	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
2	火	ごはん ぎゅうにゅう カレーピラフのぐ やさいスープ ミックスフルーツ	610	23.8	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	おうとう パインアップル みかん キャベツ たまねぎ にんじん	こめ あぶら さとう じゃがいも
3	水	はいがごはん ぎゅうにゅう ぶたどんのぐ ぶどうまめ みそしる	640	29.8	ぎゅうにゅう だいず みそ ぶたにく あぶらあげ	キャベツ こまつな しょうが たまねぎ にんじん	はいがまい あぶら さとう でんぶん
4	木	ロールパン ぎゅうにゅう ツナペースト パスタスープ なし	580	26.3	ぎゅうにゅう チーズ まぐろみずに まぐろあぶらづけ ぶたにく	キャベツ たまねぎ にんじん パセリ なし	パン マカロニ あぶら さとう じゃがいも
5	金	ごはん ぎゅうにゅう マーボーなす にらたまスープ	631	24.7	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 しょうが なす にら にんじん にんにく ねぎ	こめ ごまあぶら あぶら さとう でんぶん はるさめ
8	月	チーズパン ぎゅうにゅう チリコンカーン かいそうサラダ	588	30.3	チーズ ぎゅうにゅう だいず かいそう ちりめんじゃこ ぶたにく	トマト キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん にんにく	パン マカロニ ごま ごまあぶら あぶら さとう
9	火	ごはん ぎゅうにゅう いわしのかばやき あますあえ みそしる	605	23.0	ぎゅうにゅう いわし わかめ みそ あぶらあげ	きゅうり しょうが たまねぎ もやし	こめ こめこ あぶら さとう でんぶん さつまいも
10	水	はいがごはん ぎゅうにゅう ピピンパ(にく) ピピンパ(やさい) トックスープ	661	23.9	ぎゅうにゅう わかめ ぎゅうにく とうふ	こまつな しょうが にんじん にんにく ねぎ もやし	はいがまい トック ごま ごまあぶら あぶら さとう
11	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	626	30.7	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
12	金	むぎごはん ぎゅうにゅう ツナそぼろ こましょうゆあえ こじる	601	28.2	ぎゅうにゅう こおりとうふ だいず まぐろみずに まぐろあぶらづけ みそ あぶらあげ	きゅうり ごぼう こまつな しょうが だいこん にんじん ねぎ もやし	こめ おおむぎ ごま さとう
16	火	ごはん ぎゅうにゅう さばのみそに いそかあえ けんちんじる	614	28.6	ぎゅうにゅう さば のり みそ あぶらあげ とうふ	キャベツ ごぼう こまつな しょうが だいこん にんじん ねぎ	こめ ごまあぶら さとう
17	水	はいがごはん ぎゅうにゅう ぶたにくとやさいのしょうがいため とうがんのすましじる なっとう	584	27.1	ぎゅうにゅう なっとう ぶたにく とりにく とうふ	えのきたけ キャベツ こまつな しょうが たまねぎ とうがん にんじん ねぎ	はいがまい あぶら でんぶん
18	木	ロールパン ぎゅうにゅう パーベキューソースいため クリームスープ おうとうコンポート	589	26.9	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	おうとうコンポート スイートコーン こまつな たまねぎ にんじん にんにく ピーマン	パン こめこ あぶら さとう でんぶん じゃがいも
19	金	むぎごはん ぎゅうにゅう えいようまんてんどんのぐ きびなごフライ みそしる	617	27.2	ぎゅうにゅう きびなご だいず ひじき 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 にんにく	こめ おおむぎ こむぎこ パンこ ごま ごまあぶら あぶら さとう しらたき
22	月	ぶどうパン ぎゅうにゅう スパゲティトマトソース コーンサラダ	581	23.0	ぎゅうにゅう まぐろあぶらづけ	ほしびどう スイートコーン 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
24	水	ごはん ぎゅうにゅう かつおのごまみそあえ そくせきづけ すましじる	640	28.9	ぎゅうにゅう かつお こおりとうふ 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 ごま あぶら さとう でんぶん
25	木	ごはん ぎゅうにゅう はまなちゃんともだちどんのぐ みそしる フルーツかん(ぶどう)	580	21.9	ぎゅうにゅう こなかてん わかめ みそ たまご ぶたにく	ぶどうジュース えのきたけ ごぼう こまつな たまねぎ にんじん	こめ さとう じゃがいも
26	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	629	27.5	ぎゅうにゅう とうにゅう ひじき チーズ だっしふんにゅう とりにく	スイートコーン キャベツ こまつな たまねぎ にんじん	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
29	月	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	679	20.1	ブルーんはっこうにゅう ぶたにく	きりほしだいこん 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
30	火	ごはん ぎゅうにゅう タコライスのぐ(にく) タコライスのぐ(やさい) たまごスープ りんごゼリー	580	22.6	ぎゅうにゅう だいず たまご ぶたにく	スイートコーン トマト キャベツ こまつな たまねぎ にんじん にんにく	こめ あぶら りんごゼリー でんぶん

令和7年 9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	月	はいがごはん ぎゅうにゅう ピピンパ(にく) ピピンパ(やさい) トックスープ	幼 小 661 中	幼 小 23.9 中	ぎゅうにゅう わかめ ぎゅうにく とうふ	こまつな しょうが にんじん にんにく ねぎ もやし	はいがまい トック ごま ごまあぶら あぶら さとう
2	火	ロールパン ぎゅうにゅう ツナペースト パスタスープ なし	580	26.3	ぎゅうにゅう チーズ まぐろみずに まぐろあぶらづけ ぶたにく	キャベツ たまねぎ にんじん パセリ なし	パン マカロニ あぶら さとう じゃがいも
3	水	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	588	24.4	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
4	木	ごはん ぎゅうにゅう タコライスのぐ(にく) タコライスのぐ(やさい) たまごスープ りんごゼリー	580	22.6	ぎゅうにゅう だいず たまご ぶたにく	スイートコーン トマト キャベツ こまつな たまねぎ にんじん にんにく	こめ あぶら りんごゼリー でんぶん
5	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	679	20.1	ブルーンはっこうにゅう ぶたにく	きりほしだいこん 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 こむぎご ごま あぶら マーガリン さとう じゃがいも
8	月	むぎごはん ぎゅうにゅう ツナそぼろ ごましょうゆあえ ごじる	601	28.2	ぎゅうにゅう こおりとうふ だいず まぐろみずに まぐろあぶらづけ みそ あぶらあげ	きゅうり ごぼう こまつな しょうが だいこん にんじん ねぎ もやし	こめ おおむぎ ごま さとう
9	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	629	27.5	ぎゅうにゅう とうにゅう ひじき チーズ だっしふんにゅう とりにく	スイートコーン キャベツ こまつな たまねぎ にんじん	パン こむぎご マカロニ ごま ごまあぶら あぶら マーガリン さとう
10	水	はいがごはん ぎゅうにゅう ぶたにくとやさいのしょうがいため とうがんのすましじる なっとう	584	27.1	ぎゅうにゅう なっとう ぶたにく とりにく とうふ	えのきたけ キャベツ こまつな しょうが たまねぎ とうがん にんじん ねぎ	はいがまい あぶら でんぶん
11	木	ごはん ぎゅうにゅう いわしのかばやき あますあえ みそしる	605	23.0	ぎゅうにゅう いわし わかめ みそ あぶらあげ	きゅうり しょうが たまねぎ もやし	こめ こめこ あぶら さとう でんぶん さつまいも
12	金	ごはん ぎゅうにゅう マーボーなす にらたまスープ	631	24.7	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 しょうが なす にら にんじん にんにく ねぎ	こめ ごまあぶら あぶら さとう でんぶん はるさめ
16	火	ぶどうパン ぎゅうにゅう スパゲティトマトソース コーンサラダ	581	23.0	ぎゅうにゅう まぐろあぶらづけ	ほしぶどう スイートコーン 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
17	水	ごはん ぎゅうにゅう かつおのごまみそあえ そくせきづけ すましじる	640	28.9	ぎゅうにゅう かつお こおりとうふ うずらたまご みそ	えのきたけ キャベツ こまつな しょうが ねぎ	こめ ごま あぶら さとう でんぶん
18	木	ごはん ぎゅうにゅう カレーピラフのぐ やさいスープ ミックスフルーツ	610	23.8	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	おうとう パインアップル みかん キャベツ たまねぎ にんじん	こめ あぶら さとう じゃがいも
19	金	チーズパン ぎゅうにゅう チリコンカーン かいそうサラダ	588	30.3	チーズ ぎゅうにゅう だいず かいそう ちりめんじゃこ ぶたにく	トマト キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん にんにく	パン マカロニ ごま ごまあぶら あぶら さとう
22	月	ごはん ぎゅうにゅう さばのみそに いそかあえ けんちんじる	614	28.6	ぎゅうにゅう さば のり みそ あぶらあげ とうふ	キャベツ ごぼう こまつな しょうが だいこん にんじん ねぎ	こめ ごまあぶら さとう
24	水	はいがごはん ぎゅうにゅう ぶたどんのぐ ぶどうまめ みそしる	640	29.8	ぎゅうにゅう だいず みそ ぶたにく あぶらあげ	キャベツ こまつな しょうが たまねぎ にんじん	はいがまい あぶら さとう でんぶん
25	木	ロールパン ぎゅうにゅう バーベキューソースいため クリームスープ おうとうコンポート	589	26.9	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	おうとうコンポート スイートコーン こまつな たまねぎ にんじん にんにく ピーマン	パン こめこ あぶら さとう でんぶん じゃがいも
26	金	むぎごはん ぎゅうにゅう えいようまんてんどのぐ きびなごフライ みそしる	617	27.2	ぎゅうにゅう きびなご だいず ひじき 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 にんにく	こめ おおむぎ こむぎご パンご ごま ごまあぶら あぶら さとう しらたき
29	月	はいがパン ぎゅうにゅう カレーピラフのぐ キャベツサラダ チーズ	626	30.7	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 こむぎご あぶら マーガリン さとう じゃがいも
30	火	ごはん ぎゅうにゅう はまなちゃんともだちどんのぐ みそしる フルーツかん(ぶどう)	580	21.9	ぎゅうにゅう こなかんてん わかめ みそ たまご ぶたにく	ぶどうジュース えのきたけ ごぼう こまつな たまねぎ にんじん	こめ さとう じゃがいも

令和7年 9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 あ	肉 を つ く る 食 品	体 の ち ょう し を と の え る み ど り の 食 品
1	月	ぶどうパン きゅうにゅう スパゲティトマトソース コーンサラダ	幼 小 581 中	幼 小 23.0 中	ぎゅうにゅう まぐろあぶらづけ	ほしぶどう スイートコーン 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
2	火	むぎごはん きゅうにゅう 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	588	24.4	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
3	水	ロールパン きゅうにゅう ツナペースト パスタスープ なし	580	26.3	ぎゅうにゅう チーズ まぐろみずに まぐろあぶらづけ ぶたにく	キャベツ たまねぎ にんじん パセリ なし	パン マカロニ あぶら さとう じゃがいも
4	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	679	20.1	ブルーんはっこうにゅう ぶたにく	きりほしだいこん 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
5	金	ごはん きゅうにゅう タコライスのぐ (にく) タコライスのぐ (やさい) たまごスープ りんごゼリー	580	22.6	ぎゅうにゅう だいず たまご ぶたにく	スイートコーン トマト キャベツ こまつな たまねぎ にんじん にんにく	こめ あぶら りんごゼリー でんぶん
8	月	むぎごはん きゅうにゅう えいようまんてんどんのぐ きびなごフライ みそしる	617	27.2	ぎゅうにゅう きびなご だいず ひじき 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 にんにく	こめ おおむぎ こむぎこ パンこ ごま ごまあぶら あぶら さとう しらたき
9	火	はいがごはん きゅうにゅう ぶたにくとやさいのしょうがいため とうがんのすましじる なっとう	584	27.1	ぎゅうにゅう なっとう ぶたにく とりにく とうふ	えのきたけ キャベツ こまつな しょうが たまねぎ とうがん にんじん ねぎ	はいがまい あぶら でんぶん
10	水	むぎごはん きゅうにゅう ツナそぼろ こましょうゆあえ こじる	601	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 あぶらあげ	きゅうり ごぼう こまつな しょうが だいこん にんじん ねぎ もやし	こめ おおむぎ ごま さとう
11	木	ごはん きゅうにゅう マーボーなす にらたまスープ	631	24.7	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 しょうが なす にら にんじん にんにく ねぎ	こめ ごまあぶら あぶら さとう でんぶん はるさめ
12	金	くろパン きゅうにゅう マカロニのクリームに ひじきサラダ	629	27.5	ぎゅうにゅう とうにゅう ひじき チーズ だっしふんにゅう とりにく	スイートコーン キャベツ こまつな たまねぎ にんじん	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
16	火	ごはん きゅうにゅう いわしのかばやき あますあえ みそしる	605	23.0	ぎゅうにゅう いわし わかめ みそ あぶらあげ	きゅうり しょうが たまねぎ もやし	こめ こめこ あぶら さとう でんぶん さつまいも
17	水	ごはん きゅうにゅう カレーピラフのぐ やさいスープ ミックスフルーツ	610	23.8	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	おうとう パインアップル みかん キャベツ たまねぎ にんじん	こめ あぶら さとう じゃがいも
18	木	チーズパン きゅうにゅう チリコンカーン かいそうサラダ	588	30.3	チーズ きゅうにゅう だいず かいそう ちりめんじゃこ ぶたにく	トマト キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん にんにく	パン マカロニ ごま ごまあぶら あぶら さとう
19	金	ごはん きゅうにゅう はまなちゃんともだちどんのぐ みそしる フルーツかん (ぶどう)	580	21.9	ぎゅうにゅう こなかんてん わかめ みそ たまご ぶたにく	ぶどうジュース えのきたけ ごぼう こまつな たまねぎ にんじん	こめ さとう じゃがいも
22	月	ごはん きゅうにゅう かつおのごまみそあえ そくせきづけ すましじる	640	28.9	ぎゅうにゅう かつお こおりどうふ うずらたまご みそ	えのきたけ キャベツ こまつな しょうが ねぎ	こめ ごま あぶら さとう でんぶん
24	水	ロールパン きゅうにゅう パーベキューソースいため クリームスープ おうとうコンポート	589	26.9	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	おうとうコンポート スイートコーン こまつな たまねぎ にんじん にんにく ピーマン	パン こめこ あぶら さとう でんぶん じゃがいも
25	木	はいがごはん きゅうにゅう ぶたどんのぐ ぶどうまめ みそしる	640	29.8	ぎゅうにゅう だいず みそ ぶたにく あぶらあげ	キャベツ こまつな しょうが たまねぎ にんじん	はいがまい あぶら さとう でんぶん
26	金	ごはん きゅうにゅう さばのみそに いそかあえ けんちんじる	614	28.6	ぎゅうにゅう さば のり みそ あぶらあげ とうふ	キャベツ ごぼう こまつな しょうが だいこん にんじん ねぎ	こめ ごまあぶら さとう
29	月	はいがごはん きゅうにゅう ピピンパ (にく) ピピンパ (やさい) トックスープ	661	23.9	ぎゅうにゅう わかめ きゅうにく とうふ	こまつな しょうが にんじん にんにく ねぎ もやし	はいがまい トック ごま ごまあぶら あぶら さとう
30	火	はいがパン きゅうにゅう カレーピーンズシチュー キャベツサラダ チーズ	626	30.7	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

令和7年 9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 あ	肉 や か	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
1	月	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	幼 小 679 中	幼 小 20.1 中			ブルーんはっこうにゅう ぶたにく	きりほしだいこん 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
2	火	ぶどうパン きゅうにゅう スパゲティトマトソース コーンサラダ	581	23.0			ぎゅうにゅう まぐろあぶらづけ	ほしぶどう スイートコーン 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
3	水	はいがごはん きゅうにゅう ピピンパ(にく) ピピンパ(やさい) トックスープ	661	23.9			ぎゅうにゅう わかめ ぎゅうにく とうふ	こまつな しょうが にんじん にんにく ねぎ もやし	はいがまい トック ごま ごまあぶら あぶら さとう
4	木	はいがごはん きゅうにゅう ぶたにくとやさいのしょうがいため とうがんのすましじる なっとう	584	27.1			ぎゅうにゅう なっとう ぶたにく とりにく とうふ	えのきたけ キャベツ こまつな しょうが たまねぎ とうがん にんじん ねぎ	はいがまい あぶら でんぶん
5	金	ロールパン きゅうにゅう ツナペースト パスタスープ なし	580	26.3			ぎゅうにゅう チーズ まぐろみずに まぐろあぶらづけ ぶたにく	キャベツ たまねぎ にんじん パセリ なし	パン マカロニ あぶら さとう じゃがいも
8	月	むぎごはん きゅうにゅう 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	588	24.4			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
9	火	ごはん きゅうにゅう タコライスのぐ(にく) タコライスのぐ(やさい) たまごスープ りんごゼリー	580	22.6			ぎゅうにゅう だいず たまご ぶたにく	スイートコーン トマト キャベツ こまつな たまねぎ にんじん にんにく	こめ あぶら りんごゼリー でんぶん
10	水	くろパン きゅうにゅう マカロニのクリームに ひじきサラダ	629	27.5			ぎゅうにゅう とうにゅう ひじき チーズ だっしふんにゅう とりにく	スイートコーン キャベツ こまつな たまねぎ にんじん	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
11	木	はいがごはん きゅうにゅう ぶたどんのぐ ぶどうまめ みそしる	640	29.8			ぎゅうにゅう だいず みそ ぶたにく あぶらあげ	キャベツ こまつな しょうが たまねぎ にんじん	はいがまい あぶら さとう でんぶん
12	金	ごはん きゅうにゅう かつおのごまみそあえ そくせきづけ すましじる	640	28.9			ぎゅうにゅう かつお こおりどうふ うずらたまご みそ	えのきたけ キャベツ こまつな しょうが ねぎ	こめ ごま あぶら さとう でんぶん
16	火	むぎごはん きゅうにゅう ツナそぼろ ごましょうゆあえ ごじる	601	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 あぶらあげ	きゅうり ごぼう こまつな しょうが だいこん にんじん ねぎ もやし	こめ おおむぎ ごま さとう
17	水	はいがパン きゅうにゅう カレービーンズシチュー キャベツサラダ チーズ	626	30.7			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
18	木	ごはん きゅうにゅう はまなちゃんともだちどんのぐ みそしる フルーツかん(ぶどう)	580	21.9			ぎゅうにゅう こなかてん わかめ みそ たまご ぶたにく	ぶどうジュース えのきたけ ごぼう こまつな たまねぎ にんじん	こめ さとう じゃがいも
19	金	ごはん きゅうにゅう さばのみそに いそかあえ けんちんじる	614	28.6			ぎゅうにゅう さば のり みそ あぶらあげ とうふ	キャベツ ごぼう こまつな しょうが だいこん にんじん ねぎ	こめ ごまあぶら さとう
22	月	チーズパン きゅうにゅう チリコンカーン かいそうサラダ	588	30.3			チーズ きゅうにゅう だいず かいそう ちりめんじゃこ ぶたにく	トマト キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん にんにく	パン マカロニ ごま ごまあぶら あぶら さとう
24	水	ごはん きゅうにゅう いわしのかばやき あますあえ みそしる	605	23.0			ぎゅうにゅう いわし わかめ みそ あぶらあげ	きゅうり しょうが たまねぎ もやし	こめ こめこ あぶら さとう でんぶん さつまいも
25	木	ごはん きゅうにゅう カレーピラフのぐ やさいスープ ミックスフルーツ	610	23.8			ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	おうとう パインアップル みかん キャベツ たまねぎ にんじん	こめ あぶら さとう じゃがいも
26	金	ごはん きゅうにゅう マーボーなす にらたまスープ	631	24.7			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 しょうが なす にら にんじん にんにく ねぎ	こめ ごまあぶら あぶら さとう でんぶん はるさめ
29	月	むぎごはん きゅうにゅう えいようまんてんどんのぐ きびなごフライ みそしる	617	27.2			ぎゅうにゅう きびなご だいず ひじき 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 にんにく	こめ おおむぎ こむぎこ パンこ ごま ごまあぶら あぶら さとう しらたき
30	火	ロールパン きゅうにゅう パーベキューソースいため クリームスープ おうとうコンポート	589	26.9			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	おうとうコンポート スイートコーン こまつな たまねぎ にんじん にんにく ピーマン	パン こめこ あぶら さとう でんぶん じゃがいも