

令和7年10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）

《 22 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 と の え る み ど り の 食 品	力 や 熱 の も と に な る き の 食 品
1	水	ごはん ぎゅうにゅう にくそぼろ あますあえ つきみじる	幼 小 580 中	幼 小 22.8 中	ぎゅうにゅう だいす ぶたにく とりにく	きゅうり こまつな しょうが にんじん ねぎ もやし	こめ しらたま さとう
2	木	ごはん ぎゅうにゅう ひじきごはんのぐ ししゃもフライ けんちんじる	623	23.2	ぎゅうにゅう ししゃも こおりどうふ ひじき あぶらあげ とうふ	ごぼう だいこん にんじん ねぎ	こめ こむぎこ パンこ ごま ごまあぶら あぶら さとう こんにゃく
3	金	はいがパン ぎゅうにゅう チリコンカーン やさいソテー ミックスフルーツ	653	27.5	ぎゅうにゅう だいす ぎゅうにく	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 にんにく	パン こむぎこ マカロニ あぶら さとう
6	月	ぶどうパン ぎゅうにゅう きのこスパゲティ コーンサラダ チーズ	594	25.8	ぎゅうにゅう チーズ まぐろあぶらづけ	ほしぶどう スイートコーン えのきたけ キャベツ きゅうり こまつな しめじ たまねぎ にんにく	パン スパゲティ あぶら さとう
7	火	ごはん ぎゅうにゅう ツナそぼろ あげだいす さわにわん	617	28.1	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 ぶたにく	えのきたけ しょうが だいこん にんじん ねぎ みずな	こめ あぶら さとう でんぶん
8	水	ごはん ぎゅうにゅう あげぎょうざ ゆでやさい タンタンスープ	624	21.6	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ	にら キャベツ しょうが にんに く ねぎ キャベツ こまつな しめじ しょうが	こめ ぎょうざのかわ でんぶん ごまあぶら ごま あぶら はるさめ
9	木	ごはん ぎゅうにゅう にざかな いそかあえ こじる	639	31.1	ぎゅうにゅう さば だいす のり みそ あぶらあげ	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 さとう
10	金	ごはん ぎゅうにゅう あきあじごはんのぐ きんぴら かきたまじる	601	27.4	ぎゅうにゅう さけ こおりどうふ たまご とうふ	ごぼう こまつな しめじ にんじん ねぎ	こめ ごま ごまあぶら あぶら さとう でんぶん
14	火	くろパン ぎゅうにゅう さけのクリームシチュー ひじきサラダ	583	24.5	ぎゅうにゅう さけ とうにゅう ひじき チーズ だっしふんにゅう	スイートコーン キャベツ こまつな たまねぎ にんにく	パン こむぎこ ごま ごまあぶら あぶら マーガリン さとう じゃがいも
15	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 だいすとじゃこのいりに	588	25.1	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
16	木	ごはん ぎゅうにゅう かつおのあんかけ おひたし みそしる	601	27.6	ぎゅうにゅう かつお こおりどうふ わかめ みそ	キャベツ こまつな しょうが だいこん にんじん ねぎ	こめ あぶら さとう でんぶん
17	金	むぎごはん ぎゅうにゅう おやかどんのぐ みそしる くらみつかん	593	25.3	ぎゅうにゅう きなこ こおりどうふ こなかんてん みそ たまご とりにく	こまつな たまねぎ にんじん	こめ おおむぎ がんみつとう さとう じゃがいも
20	月	むぎごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのごままぶし さつまじる おかかのだしふりかけ	620	27.6	ぎゅうにゅう けずりぶし みそ ぶたにく とりにく 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 おおむぎ ごま さとう さつまいも つきこんにゃく
21	火	ごはん ぎゅうにゅう いわしのかばやき そくせきづけ ぶたじる	590	25.1	ぎゅうにゅう いわし みそ ぶたにく とうふ	キャベツ 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	こめ こめこ あぶら さとう でんぶん
22	水	ロールパン ぎゅうにゅう ソースやきそば ちゅうかあえ グレープゼリー	589	21.3	ぎゅうにゅう あおのり ぶたにく	キャベツ だいこん たまねぎ にら にんじん もやし	パン むしちゅうかめん ごま ごまあぶら あぶら グレープゼリー さとう
23	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 りんご	618	25.6	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 りんご	こめ ごまあぶら あぶら さとう でんぶん はるさめ
24	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	680	20.1	ブルーンはっこうにゅう ぶたにく	きりぼしだいこん 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
27	月	むぎごはん ぎゅうにゅう ふくめに こましょうゆあえ のりのつくだに	621	27.8	ぎゅうにゅう こおりどうふ のり うずらたまご とりにく	こまつな にんじん もやし	こめ おおむぎ ごま さとう さといも
28	火	あげパン ぎゅうにゅう やさいのスープに みかん	597	22.5	きなこ ぎゅうにゅう ぶたにく	キャベツ たまねぎ にんじん みかん	パン あぶら グラニューとう さとう じゃがいも
29	水	ごはん ぎゅうにゅう チキンライスのぐ クリームスープ りんご	644	26.0	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 りんご	こめ あぶら じゃがいも
30	木	はいがごはん ぎゅうにゅう タッカルビ はるさめスープ	607	25.2	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうふ	キャベツ しょうが たまねぎ にら にんにく ねぎ	はいがまい ごまあぶら あぶら さとう はるさめ さつまいも
31	金	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	585	27.1	ぎゅうにゅう こおりどうふ だいす わかめ ぶたにく とうふ	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 さとう じゃがいも こんにゃく

令和7年10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）

《 22 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	水	くろパン ぎゅうにゅう さけのクリームシチュー ひじきサラダ	幼 小 583 中	幼 小 24.5 中	ぎゅうにゅう さけ とうにゅう ひじき チーズ だっしふんにゅう	スイートコーン キャベツ こまつな たまねぎ にんにく	パン こむぎこ ごま ごまあぶら あぶら マーガリン さとう じゃがいも
2	木	ごはん ぎゅうにゅう ツナそぼろ あげだいず さわにわん	617	28.1	ぎゅうにゅう こおりどうふ だいず まぐろみずに まぐろあぶらつけ ぶたにく	えのきたけ しょうが だいこん にんじん ねぎ みずな	こめ あぶら さとう でんぶん
3	金	ごはん ぎゅうにゅう にくそぼろ あますあえ つきみじる	580	22.8	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく とりにく	きゅうり こまつな しょうが にんじん ねぎ もやし	こめ しらたま さとう
6	月	ごはん ぎゅうにゅう いわしのかばやき そくせきづけ ぶたじる	590	25.1	ぎゅうにゅう いわし みそ ぶたにく とうふ	キャベツ 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	こめ こめこ あぶら さとう でんぶん
7	火	むぎごはん ぎゅうにゅう おやこどんのぐ みそしる くらみつかん	593	25.3	ぎゅうにゅう きなこ こおりどうふ こなかんてん みそ たまご とりにく	こまつな たまねぎ にんじん	こめ おおむぎ がんみつとう さとう じゃがいも
8	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	585	27.1	ぎゅうにゅう こおりどうふ だいず わかめ ぶたにく とうふ	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 さとう じゃがいも こんにゃく
9	木	ぶどうパン ぎゅうにゅう きのこスパゲティ コーンサラダ チーズ	594	25.8	ぎゅうにゅう チーズ まぐろあぶらつけ	ほしぶどう スイートコーン えのきたけ キャベツ きゅうり こまつな しめじ たまねぎ にんにく	パン スパゲティ あぶら さとう
10	金	ごはん ぎゅうにゅう あげぎょうざ ゆでやさい タンタンスープ	624	21.6	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ	にら キャベツ しょうが にんに く ねぎ キャベツ こまつな しめじ しょうが	こめ ぎょうざのかわ でんぶん ごまあぶら ごま あぶら はるさめ
14	火	ごはん ぎゅうにゅう かつおのあんかけ おひたし みそしる	601	27.6	ぎゅうにゅう かつお こおりどうふ わかめ みそ	キャベツ こまつな しょうが だいこん にんじん ねぎ	こめ あぶら さとう でんぶん
15	水	ごはん ぎゅうにゅう サンマーどんのぐ にらたまスープ りんご	618	25.6	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 りんご	こめ ごまあぶら あぶら さとう でんぶん はるさめ
16	木	ごはん ぎゅうにゅう にざかな いそかあえ こじる	639	31.1	ぎゅうにゅう さば だいず のり みそ あぶらあげ	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 さとう
17	金	はいがパン ぎゅうにゅう チリコンカーン やさいソテー ミックスフルーツ	653	27.5	ぎゅうにゅう だいず ぎゅうにく	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 にんにく	パン こむぎこ マカロニ あぶら さとう
20	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	588	25.1	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
21	火	ロールパン ぎゅうにゅう ソースやきそば ちゅうかあえ グレープゼリー	589	21.3	ぎゅうにゅう あおのり ぶたにく	キャベツ だいこん たまねぎ にら にんじん もやし	パン むしちゅうかめん ごま ごまあぶら あぶら グレープゼリー さとう
22	水	はいがごはん ぎゅうにゅう タッカルビ はるさめスープ	607	25.2	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうふ	キャベツ しょうが たまねぎ にら にんにく ねぎ	はいがまい ごまあぶら あぶら さとう はるさめ さつまいも
23	木	むぎごはん ぎゅうにゅう ふくめに こまじょうゆあえ のりのつくだに	621	27.8	ぎゅうにゅう こおりどうふ のり うすらたまご とりにく	こまつな にんじん もやし	こめ おおむぎ ごま さとう さといも
24	金	ごはん ぎゅうにゅう ひじきごはんのぐ ししゃもフライ けんちんじる	623	23.2	ぎゅうにゅう ししゃも こおりどうふ ひじき あぶらあげ とうふ	ごぼう だいこん にんじん ねぎ	こめ こむぎこ パンこ ごま ごまあぶら あぶら さとう こんにゃく
27	月	むぎごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのごままぶし さつまじる おかかのだしふりかけ	620	27.6	ぎゅうにゅう けずりぶし みそ ぶたにく とりにく 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 おおむぎ ごま さとう さつまいも つきこんにゃく
28	火	ごはん ぎゅうにゅう チキンライスのぐ クリームスープ りんご	644	26.0	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 りんご	こめ あぶら じゃがいも
29	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	680	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 こむぎこ ごま あぶら マーガリン さとう じゃがいも
30	木	あげパン ぎゅうにゅう やさいのスープに みかん	597	22.5	きなこ ぎゅうにゅう ぶたにく	キャベツ たまねぎ にんじん みかん	パン あぶら グラニューとう さとう じゃがいも
31	金	ごはん ぎゅうにゅう あきあじごはんのぐ きんぴら かきたまじる	601	27.4	ぎゅうにゅう さけ こおりどうふ たまご とうふ	ごぼう こまつな しめじ にんじん ねぎ	こめ ごま ごまあぶら あぶら さとう でんぶん

令和7年10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） ≪ 22 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	体のちようしをととのえる み ど り の 食 品	力 や 熱 の も と に な る き の 食 品
1	水	ごはん ぎゅうにゅう ひじきごはんのぐ ししゃもフライ けんちんじる	幼 小 623 中	幼 小 23.2 中	ぎゅうにゅう ししゃも こおりどうふ ひじき あぶらあげ とうふ	ごぼう だいこん にんじん ねぎ	こめ こむぎこ パンこ ごま ごまあぶら あぶら さとう こんにゃく
2	木	はいがパン ぎゅうにゅう チリコンカーン やさいソテー ミックスフルーツ	653	27.5	ぎゅうにゅう だいす ぎゅうにく	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 にんにく	パン こむぎこ マカロニ あぶら さとう
3	金	ごはん ぎゅうにゅう あきあじごはんのぐ きんぴら かきたまじる	601	27.4	ぎゅうにゅう さけ こおりどうふ たまご とうふ	ごぼう こまつな しめじ にんじん ねぎ	こめ ごま ごまあぶら あぶら さとう でんぶん
6	月	ごはん ぎゅうにゅう にくそぼろ あますあえ つきみじる	580	22.8	ぎゅうにゅう だいす ぶたにく とりにく	きゅうり こまつな しょうが にんじん ねぎ もやし	こめ しらたま さとう
7	火	くろパン ぎゅうにゅう さけのクリームシチュー ひじきサラダ	583	24.5	ぎゅうにゅう さけ とうにゅう ひじき チーズ だっしふんにゅう	スイートコーン キャベツ こまつな たまねぎ にんにく	パン こむぎこ ごま ごまあぶら あぶら マーガリン さとう じゃがいも
8	水	はいがごはん ぎゅうにゅう タッカルビ はるさめスープ	607	25.2	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうふ	キャベツ しょうが たまねぎ にら にんにく ねぎ	はいがまい ごまあぶら あぶら さとう はるさめ さつまいも
9	木	ごはん ぎゅうにゅう いわしのかばやき そくせきづけ ぶたじる	590	25.1	ぎゅうにゅう いわし みそ ぶたにく とうふ	キャベツ 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	こめ こめこ あぶら さとう でんぶん
10	金	むぎごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのごままぶし さつまじる おかかのだしふりかけ	620	27.6	ぎゅうにゅう けすりぶし みそ ぶたにく とりにく 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 おおむぎ ごま さとう さつまいも つきこんにゃく
14	火	ぶどうパン ぎゅうにゅう きのこスパゲティ コーンサラダ チーズ	594	25.8	ぎゅうにゅう チーズ まぐろあぶらづけ	ほしぶどう スイートコーン えのきたけ キャベツ きゅうり こまつな しめじ たまねぎ にんにく	パン スパゲティ あぶら さとう
15	水	むぎごはん ぎゅうにゅう ふくめに こまじょうゆあえ のりのつくだに	621	27.8	ぎゅうにゅう こおりどうふ のり うすらたまご とりにく	こまつな にんじん もやし	こめ おおむぎ ごま さとう さといも
16	木	あげパン ぎゅうにゅう やさいのスープに みかん	597	22.5	きなこ ぎゅうにゅう ぶたにく	キャベツ たまねぎ にんじん みかん	パン あぶら グラニューとう さとう じゃがいも
17	金	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	588	25.1	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
20	月	ごはん ぎゅうにゅう ツナそぼろ あげだいす さわにわん	617	28.1	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 ぶたにく	えのきたけ しょうが だいこん にんじん ねぎ みずな	こめ あぶら さとう でんぶん
21	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	680	20.1	ブルーンはっこうにゅう ぶたにく	きりぼしだいこん 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
22	水	むぎごはん ぎゅうにゅう おやこどんのぐ みそしる くらみつかん	593	25.3	ぎゅうにゅう きなこ こおりどうふ こなかんてん みそ たまご とりにく	こまつな たまねぎ にんじん	こめ おおむぎ がんみつとう さとう じゃがいも
23	木	ロールパン ぎゅうにゅう ソースやきそば ちゅうかあえ グレープゼリー	589	21.3	ぎゅうにゅう あおのり ぶたにく	キャベツ だいこん たまねぎ にら にんじん もやし	パン むしちゅうかめん ごま ごまあぶら あぶら グレープゼリー さとう
24	金	ごはん ぎゅうにゅう チキンライスのぐ クリームスープ りんご	644	26.0	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 りんご	こめ あぶら じゃがいも
27	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	585	27.1	ぎゅうにゅう こおりどうふ だいす わかめ ぶたにく とうふ	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 さとう じゃがいも こんにゃく
28	火	ごはん ぎゅうにゅう にざかな いそかあえ ごじる	639	31.1	ぎゅうにゅう さば だいす のり みそ あぶらあげ	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 さとう
29	水	ごはん ぎゅうにゅう サンマーどんのぐ にらたまスープ りんご	618	25.6	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 りんご	こめ ごまあぶら あぶら さとう でんぶん はるさめ
30	木	ごはん ぎゅうにゅう かつおのあんかけ おひたし みそしる	601	27.6	ぎゅうにゅう かつお こおりどうふ わかめ みそ	キャベツ こまつな しょうが だいこん にんじん ねぎ	こめ あぶら さとう でんぶん
31	金	ごはん ぎゅうにゅう あげぎょうざ ゆでやさい タンタンスープ	624	21.6	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ	にら キャベツ しょうが にんに く ねぎ キャベツ こまつな しめじ しょうが	こめ ぎょうざのかわ でんぶん ごまあぶら ごま あぶら はるさめ

令和7年10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）

《 22 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	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	幼 小 588 中	幼 小 25.1 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	木	ごはん ぎゅうにゅう にくそぼろ あますあえ つきみじる	580	22.8	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく とりにく	きゅうり こまつな しょうが にんじん ねぎ もやし	こめ しらたま さとう
3	金	ごはん ぎゅうにゅう あげぎょうざ ゆでやさい タンタンスープ	624	21.6	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ	にら キャベツ しょうが にんに く ねぎ キャベツ こまつな しめじ しょうが	こめ ぎょうざのかわ でんぶん ごまあぶら ごま あぶら はるさめ
6	月	くろパン ぎゅうにゅう さけのクリームシチュー ひじきサラダ	583	24.5	ぎゅうにゅう さけ とうにゅう ひじき チーズ だっしふんにゅう	スイートコーン キャベツ こまつな たまねぎ にんにく	パン こむぎこ ごま ごまあぶら あぶら マーガリン さとう じゃがいも
7	火	ごはん ぎゅうにゅう いわしのかばやき そくせきづけ ぶたじる	590	25.1	ぎゅうにゅう いわし みそ ぶたにく とうふ	キャベツ 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	こめ こめこ あぶら さとう でんぶん
8	水	ごはん ぎゅうにゅう ツナそぼろ あげだいず さわにわん	617	28.1	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 ぶたにく	えのきたけ しょうが だいこん にんじん ねぎ みずな	こめ あぶら さとう でんぶん
9	木	むぎごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのごままぶし さつまじる おかかのだしふりかけ	620	27.6	ぎゅうにゅう けすりぶし みそ ぶたにく とりにく 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 おおむぎ ごま さとう さつまいも つきこんにゃく
10	金	ロールパン ぎゅうにゅう ソースやきそば ちゅうかあえ グレープゼリー	589	21.3	ぎゅうにゅう あおのり ぶたにく	キャベツ だいこん たまねぎ にら にんじん もやし	パン むしちゅうかめん ごま ごまあぶら あぶら グレープゼリー さとう
14	火	ごはん ぎゅうにゅう にざかな いそかあえ こじる	639	31.1	ぎゅうにゅう さば だいず のり みそ あぶらあげ	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 さとう
15	水	あげパン ぎゅうにゅう やさいのスープに みかん	597	22.5	きなこ ぎゅうにゅう ぶたにく	キャベツ たまねぎ にんじん みかん	パン あぶら グラニューとう さとう じゃがいも
16	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 りんご	618	25.6	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 りんご	こめ ごまあぶら あぶら さとう でんぶん はるさめ
17	金	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	680	20.1	ブルーんはっこうにゅう ぶたにく	きりぼしだいこん 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
20	月	ぶどうパン ぎゅうにゅう きのこスパゲティ コーンサラダ チーズ	594	25.8	ぎゅうにゅう チーズ まぐろあぶらづけ	ほしぶどう スイートコーン えのきたけ キャベツ きゅうり こまつな しめじ たまねぎ にんにく	パン スパゲティ あぶら さとう
21	火	ごはん ぎゅうにゅう かつおのあんかけ おひたし みそしる	601	27.6	ぎゅうにゅう かつお こおりどうふ わかめ みそ	キャベツ こまつな しょうが だいこん にんじん ねぎ	こめ あぶら さとう でんぶん
22	水	むぎごはん ぎゅうにゅう ふくめに こまじょうゆあえ のりのつくだに	621	27.8	ぎゅうにゅう こおりどうふ のり うずらたまご とりにく	こまつな にんじん もやし	こめ おおむぎ ごま さとう さといも
23	木	ごはん ぎゅうにゅう あきあじごはんのぐ きんびら かきたまじる	601	27.4	ぎゅうにゅう さけ こおりどうふ たまご とうふ	ごぼう こまつな しめじ にんじん ねぎ	こめ ごま ごまあぶら あぶら さとう でんぶん
24	金	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	585	27.1	ぎゅうにゅう こおりどうふ だいず わかめ ぶたにく とうふ	えのきたけ たまねぎ にんじん ビーマン	パン ごまあぶら あぶら さとう じゃがいも こんにゃく
27	月	はいがごはん ぎゅうにゅう タッカルビ はるさめスープ	607	25.2	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうふ	キャベツ しょうが たまねぎ にら にんにく ねぎ	はいがまい ごまあぶら あぶら さとう はるさめ さつまいも
28	火	むぎごはん ぎゅうにゅう おやこどんのぐ みそしる くらみつかん	593	25.3	ぎゅうにゅう きなこ こおりどうふ こなかんてん みそ たまご とりにく	こまつな たまねぎ にんじん	こめ おおむぎ がんみつとう さとう じゃがいも
29	水	はいがパン ぎゅうにゅう チリコンカーン やさいソテー ミックスフルーツ	653	27.5	ぎゅうにゅう だいず ぎゅうにく	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 にんにく	パン こむぎこ マカロニ あぶら さとう
30	木	ごはん ぎゅうにゅう ひじきごはんのぐ ししゃもフライ けんちんじる	623	23.2	ぎゅうにゅう ししゃも こおりどうふ ひじき あぶらあげ とうふ	ごぼう だいこん にんじん ねぎ	こめ こむぎこ パンこ ごま ごまあぶら あぶら さとうこんにゃく
31	金	ごはん ぎゅうにゅう チキンライスのぐ クリームスープ りんご	644	26.0	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 りんご	こめ あぶら じゃがいも