

令和8年 6月分 学校給食予定献立表

ABコース(小学校)

《 21 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
1	月	むぎごはん きゅうにゅう ぶたにくとやさいのしょうがいため みそしる なっとう	幼 小 587 中	幼 小 26.1 中		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 でんぶん じゃがいも
3	水	ぶどうパン きゅうにゅう スパゲティナポリタン フレンチサラダ チーズ	655	24.4		ぎゅうにゅう ウインナーソーセージ チーズ	ほしぶどう キャベツ きゅうり たまねぎ にんにく ピーマン	パン スパゲティ あぶら さとう
4	木	はいがごはん きゅうにゅう ピピンバ(にく) ピピンバ(ひじきのナムル) はるさめスープ	610	25.4		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 ごまあぶら あぶら さとう はるさめ
5	金	ごはん きゅうにゅう さばのみそに きんぴら すましじる	618	27.7		ぎゅうにゅう さば わかめ みそ とうふ	えのきたけ ごぼう しょうが にんじん ねぎ	こめ ごま ごまあぶら さとう つきこんにゃく
8	月	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	639	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	火	ごはん きゅうにゅう チンジャオロースー スーラータン	580	24.9		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
10	水	ごはん きゅうにゅう にくじゃが あますあえ だいずとじゃこのいりに	593	23.8		ぎゅうにゅう だいず ちりめんじゃこ ぶたにく	わりほしだいこん 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 つきこんにゃく
11	木	まるパン きゅうにゅう ツナペースト ミネストローネ れいとうみかん	592	26.8		ぎゅうにゅう ベーコン いんげんまめ チーズ まぐろあぶらづけ	みかん トマト キャベツ たまねぎ にんじん にんにく	パン オリーブゆ あぶら さとう
12	金	ごはん きゅうにゅう とりごぼうごはんのぐ ぶどうまめ みそしる	603	26.3		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	こめ ごま あぶら さとう
15	月	チーズパン きゅうにゅう さかなフライ ラタトゥイユ パスタスープ	582	29.0		チーズ きゅうにゅう たら ぶたにく	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	火	ごはん きゅうにゅう ぎゅうにくのごままぶし こじる やきのり	628	25.1		ぎゅうにゅう だいず のり みそ きゅうにく 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
17	水	ごはん きゅうにゅう ジャガマーポー たまごとトマトのスープ	586	24.3		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	木	むぎごはん きゅうにゅう カレーピラフのぐ クリームスープ メロン(あかにく)	634	27.2		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 おおむぎ こめこ あぶら じゃがいも
19	金	ごはん きゅうにゅう ひじきごはんのぐ きびなごフライ みそしる	599	23.8		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	こめ こむぎこ パンこ ごま あぶら さとう じゃがいも
22	月	はいがパン きゅうにゅう チリコンカーン やさいソテー ミックスフルーツ	599	27.0		ぎゅうにゅう だいず ぶたにく	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 マカロニ あぶら さとう
23	火	ごはん きゅうにゅう いわしのかばやき きゅうりのばいにくあえ とうがんのすましじる	591	23.7		ぎゅうにゅう いわし とりにく	うめぼし 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	水	はいがごはん きゅうにゅう サンマーどんのぐ ならたまスープ	612	27.0		ぎゅうにゅう たまご ぶたにく とうふ	えのきたけ こまつな たまねぎ なら にんじん もやし	はいがまい ごまあぶら あぶら さとう でんぶん
25	木	はいがごはん ペイスターズせいせいりょうカレー ごますあえ プルーンはっこうにゅう	683	23.8		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 ごま あぶら マーガリン さとう
26	金	はいがごはん きゅうにゅう ツナそぼろ じゃがいものいためもの けんちんじる	622	25.2		ぎゅうにゅう こおりどうふ まぐろあぶらづけ 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	はいがまい ごまあぶら あぶら さとう じゃがいも しらたき
29	月	ロールパン きゅうにゅう かわりごもくまめ わかめスープ オレンジゼリー	599	26.7		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 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
30	火	ごはん きゅうにゅう かつおのあんかけ いそかあえ すましじる	638	30.3		ぎゅうにゅう かつお こおりどうふ のり うすらたまご とうふ	キャベツ こまつな しょうが にんじん ねぎ	こめ あぶら さとう でんぶん

令和8年 6月分 学校給食予定献立表

CDコース(小学校)

《 21 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	力 や 熱 の も と に な る 食 品
1	月	ぶどうパン きゅうにゅう スパゲティナポリタン フレンチサラダ チーズ	幼 小 655 中	幼 小 24.4 中		ぎゅうにゅう ウイナーソーセージ チーズ	ほしぶどう キャベツ きゅうり たまねぎ にんにく ピーマン	パン スパゲティ あぶら さとう
3	水	ごはん きゅうにゅう チンジャオロースー スーラータン	580	24.9		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
4	木	ごはん きゅうにゅう さばのみそに ぎんびら すましじる	618	27.7		ぎゅうにゅう さば わかめ みそ とうふ	えのきたけ ごぼう しょうが にんじん ねぎ	こめ ごま ごまあぶら さとう つきこんにゃく
5	金	ロールパン きゅうにゅう かわりごもくまめ わかめスープ オレンジゼリー	599	26.7		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 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
8	月	ごはん きゅうにゅう かつおのあんかけ いそかあえ すましじる	638	30.3		ぎゅうにゅう かつお こおりとうふ のり うずらたまご とうふ	キャベツ こまつな しょうが にんじん ねぎ	こめ あぶら さとう でんぶん
9	火	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	639	27.0		ぎゅうにゅう とうにゅう ひじき だしひんにゅう 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
10	水	ごはん きゅうにゅう ジャガマーポー たまごとトマトのスープ	586	24.3		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
11	木	ごはん きゅうにゅう とりごぼうごはんのぐ ぶどうまめ みそじる	603	26.3		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	こめ ごま あぶら さとう
12	金	まるパン きゅうにゅう ツナペースト ミネストローネ れいとうみかん	592	26.8		ぎゅうにゅう ベーコン いんげんまめ チーズ まぐろあぶらづけ	みかん トマト キャベツ たまねぎ にんじん にんにく	パン オリーブゆ あぶら さとう
15	月	はいがごはん ペイスターズせいせいりょうカレー ごますあえ プルーンはっこうにゅう	683	23.8		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 ごま あぶら マーガリン さとう
16	火	はいがごはん きゅうにゅう サンマーどんのぐ ならたまスープ	612	27.0		ぎゅうにゅう たまご ぶたにく とうふ	えのきたけ こまつな たまねぎ なら にんじん もやし	はいがまい ごまあぶら あぶら さとう でんぶん
17	水	ごはん きゅうにゅう にくじゃが あますあえ だいずとじゃこのいりに	593	23.8		ぎゅうにゅう だいず ちりめんじゃこ ぶたにく	わりほしだいこん 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 つきこんにゃく
18	木	ごはん きゅうにゅう ひじきごはんのぐ きびなごフライ みそじる	599	23.8		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	こめ こむぎこ パンこ ごま あぶら さとう じゃがいも
19	金	はいがパン きゅうにゅう チリコンカーン やさいソテー ミックスフルーツ	599	27.0		ぎゅうにゅう だいず ぶたにく	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 マカロニ あぶら さとう
22	月	ごはん きゅうにゅう いわしのかばやき きゅうりのはいにくあえ とうがんのすましじる	591	23.7		ぎゅうにゅう いわし とりにく	うめぼし 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
23	火	むぎごはん きゅうにゅう カレーピラフのぐ クリームスープ メロン(あかにく)	634	27.2		ぎゅうにゅう とうにゅう だしひんにゅう 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 おおむぎ こめこ あぶら じゃがいも
24	水	はいがごはん きゅうにゅう ツナそぼろ じゃがいものいためもの けんちんじる	622	25.2		ぎゅうにゅう こおりとうふ まぐろあぶらづけ 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	はいがまい ごまあぶら あぶら さとう じゃがいも しらたき
25	木	チーズパン きゅうにゅう さかなフライ ラタトゥイユ パスタスープ	582	29.0		チーズ きゅうにゅう たら ぶたにく	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
26	金	ごはん きゅうにゅう ぎゅうにくのごままぶし こじる やきのり	628	25.1		ぎゅうにゅう だいず のり みそ きゅうにく 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	月	むぎごはん きゅうにゅう ぶたにくとやさいのしょうがいため みそじる 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 でんぶん じゃがいも
30	火	はいがごはん きゅうにゅう ピピンバ(にく) ピピンバ(ひじきのナムル) はるさめスープ	610	25.4		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 ごまあぶら あぶら さとう はるさめ

令和8年 6月分 学校給食予定献立表

EFコース (小学校)

《 21 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	ごはん ぎゅうにゅう さばのみそに きんぴら すましじる	幼 小 618 中	幼 小 27.7 中	ぎゅうにゅう さば わかめ みそ とうふ	えのきたけ ごぼう しょうが にんじん ねぎ	こめ ごま ごまあぶら さとう つきこんにゃく
3	水	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	603	26.3	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	こめ ごま あぶら さとう
4	木	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	582	29.0	チーズ ぎゅうにゅう たら ぶたにく	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
5	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	580	24.9	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 らうゆ さとう でんぶん じゃがいも
8	月	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	23.8	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	こめ こむぎこ パンこ ごま あぶら さとう じゃがいも
9	火	ごはん ぎゅうにゅう にくじゃが あますあえ だいずとじゃこのいりに	593	23.8	ぎゅうにゅう だいず ちりめんじゃこ ぶたにく	わりほしだいこん 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 つきこんにゃく
10	水	まるパン ぎゅうにゅう ツナペースト ミネストローネ れいとうみかん	592	26.8	ぎゅうにゅう ベーコン いんげんまめ チーズ まぐろあぶらづけ	みかん トマト キャベツ たまねぎ にんじん にんにく	パン オリーブゆ あぶら さとう
11	木	はいがごはん ぎゅうにゅう サンマーどんのぐ ならたまスープ	612	27.0	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく とうふ	えのきたけ こまつな たまねぎ なら にんじん もやし	はいがまい ごまあぶら あぶら さとう でんぶん
12	金	はいがごはん ペイスターズせいせいりょうカレー ごますあえ プルーンはっこうにゅう	683	23.8	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 ごま あぶら マーガリン さとう
15	月	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 けんちんじる	622	25.2	ぎゅうにゅう こおりとうふ まぐろあぶらづけ 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	はいがまい ごまあぶら あぶら さとう じゃがいも しらたき
16	火	はいがパン ぎゅうにゅう チリコンカーン やさしいソー ミックスフルーツ	599	27.0	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく	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 にんにく	パン マカロニ あぶら さとう
17	水	ごはん ぎゅうにゅう ぎゅうにくのごままぶし ごじる やきのり	628	25.1	ぎゅうにゅう だいず のり みそ きゅうりにく 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 ごま さとう つきこんにゃく
18	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	639	27.0	ぎゅうにゅう とうにゅう ひじき だしぶんじゅう 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
19	金	ごはん ぎゅうにゅう かつおのあんかけ いそかあえ すましじる	638	30.3	ぎゅうにゅう かつお こおりとうふ のり うすらたまご とうふ	キャベツ こまつな しょうが にんじん ねぎ	こめ あぶら さとう でんぶん
22	月	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
23	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	586	24.3	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
24	水	ぶどうパン ぎゅうにゅう スパゲティナポリタン フレンチサラダ チーズ	655	24.4	ぎゅうにゅう ウイナーソーセージ チーズ	ほしぶどう キャベツ きゅうり たまねぎ にんにく ピーマン	パン スパゲティ あぶら さとう
25	木	むぎごはん ぎゅうにゅう カレーピラフのぐ クリームスープ メロン (あかにく)	634	27.2	ぎゅうにゅう とうにゅう だしぶんじゅう 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 おおむぎ こめこ あぶら じゃがいも
26	金	ごはん ぎゅうにゅう いわしのかばやき ぎゅうりのばいにくあえ とうがんのすましじる	591	23.7	ぎゅうにゅう いわし とりにく	うめぼし 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
29	月	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	610	25.4	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 ごまあぶら あぶら さとう はるさめ
30	火	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	599	26.7	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 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

令和8年 6月分 学校給食予定献立表

GHコース(小学校)

《 21 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
1	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	幼 小 中 582	幼 小 中 29.0		チーズ ぎゅうにゅう たら ぶたにく	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
3	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
4	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	580	24.9		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
5	金	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	23.8		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	こめ こむぎこ パンこ ごま あぶら さとう じゃがいも
8	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	599	26.7		ぎゅうにゅう こおりどうふ 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 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
9	火	むぎごはん ぎゅうにゅう カレーピラフのぐ クリームスープ メロン(あかにく)	634	27.2		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 おおむぎ こめこ あぶら じゃがいも
10	水	ごはん ぎゅうにゅう ぎゅうにくのごままぶし こじる やきのり	628	25.1		ぎゅうにゅう だいす のり みそ ぎゅうにく 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
11	木	ぶどうパン ぎゅうにゅう スパゲティナポリタン フレンチサラダ チーズ	655	24.4		ぎゅうにゅう ウイナーソーセージ チーズ	ほしぶどう キャベツ きゅうり たまねぎ にんにく ピーマン	パン スパゲティ あぶら さとう
12	金	ごはん ぎゅうにゅう にくじゃが あますあえ だいすとじゃこのいりに	593	23.8		ぎゅうにゅう だいす ちりめんじゃこ ぶたにく	わりほしだいこん 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 つきこんにゃく
15	月	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	610	25.4		ぎゅうにゅう ひじき ぶたにく とうふ	こまつな しょうが いら 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
16	火	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 けんちんじる	622	25.2		ぎゅうにゅう こおりどうふ まぐろあぶらづけ 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	はいがまい ごまあぶら あぶら さとう じゃがいも しらたき
17	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	599	27.0		ぎゅうにゅう だいす ぶたにく	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 マカロニ あぶら さとう
18	木	ごはん ぎゅうにゅう さばのみそに きんぴら すましじる	618	27.7		ぎゅうにゅう さば わかめ みそ とうふ	えのきたけ ごぼう しょうが にんじん ねぎ	こめ ごま ごまあぶら さとう つきこんにゃく
19	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	586	24.3		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 でんぶん じゃがいも
22	月	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	603	26.3		ぎゅうにゅう こおりどうふ 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	こめ ごま あぶら さとう
23	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	639	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
24	水	ごはん ぎゅうにゅう かつおのあんかけ いそかあえ すましじる	638	30.3		ぎゅうにゅう かつお こおりどうふ のり うずらたまご とうふ	キャベツ こまつな しょうが にんじん ねぎ	こめ あぶら さとう でんぶん
25	木	はいがごはん ぎゅうにゅう サンマーどんのぐ いらたまスープ	612	27.0		ぎゅうにゅう たまご ぶたにく とうふ	えのきたけ こまつな たまねぎ いら にんじん もやし	はいがまい ごまあぶら あぶら さとう でんぶん
26	金	まるパン ぎゅうにゅう ツナペースト ミネストローネ れいとうみかん	592	26.8		ぎゅうにゅう ベーコン いんげんまめ チーズ まぐろあぶらづけ	みかん トマト キャベツ たまねぎ にんじん にんにく	パン オリーブゆ あぶら さとう
29	月	はいがごはん バイスターズせいせいりょうカレー ごますあえ ブルーンはっこうにゅう	683	23.8		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 ごま あぶら マーガリン さとう
30	火	ごはん ぎゅうにゅう いわしのかばやき きゅうりのばいにくあえ とうがんのすましじる	591	23.7		ぎゅうにゅう いわし とりにく	うめほし 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