

日	献立名 <small>こんだて めい 献立名</small>	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	黄の仲間 熱や力の元になる	エネルギー
8月	ごはん			こめ 米 おおむぎ 大麦	小 605 kcal
	豚と豚肉のうま煮	ぶたにく 豚肉	たけのこ 大根		中 738 kcal
	肉団子の味噌汁	とりひきにく 鶏挽肉 みそ 味噌	たまねぎ 玉葱 はくさい 白菜 にんにく 人参 ねぎ ねぎ しょうが 生姜		高 612 kcal
	柏餅			かしわもち 柏餅	
9月	ごはん			こめ 米 おおむぎ 大麦	小 645 kcal
	鯖の塩焼き	さば			中 743 kcal
	切り干し大根の炒め煮	さつま揚げ 豚肉	きり干し 大根 人参	ごま油	高 617 kcal
10月	キャベツの味噌汁	あぶらあげ 油揚げ みそ 味噌	キャベツ	じゃがいも	
	五目うどん	とりひき 鶏肉 あぶらあげ 油揚げ	にんにく 人参 ねぎ ねぎ しいたけ 干し椎茸	うどん	小 634 kcal
	ごぼうの甘辛揚げ		ごぼう	ごま	中 745 kcal
11月	蒸しパン	たまご 卵 たまご 卵 たんぱく 脱脂粉乳 牛乳		蒸しパンミックス	高 624 kcal
	ごはん			こめ 米 おおむぎ 大麦	小 654 kcal
	じゃが豚キムチ	ぶたにく 豚挽肉	はくさい 白菜 キムチ ねぎ	じゃがいも ごま油	中 758 kcal
12月	ブロッコリーのごま和え		ブロッコリー 大根 人参		高 632 kcal
	卵と玉葱の味噌汁	たまご 卵 みそ 味噌	たまねぎ 玉葱 しめじ		
	ごはん			こめ 米 おおむぎ 大麦	中 774 kcal
15月	豚炒め物	ぶたにく 豚肉	たけのこ 大根 人参	こんにやく	高 640 kcal
	もやしのおかか和え	かつお節	もやし 小松菜	ごま油	
	厚揚げの味噌汁	あぶらあげ 厚揚げ みそ 味噌	たまねぎ 玉葱	じゃがいも	
16月	ごはん			こめ 米 おおむぎ 大麦	小 647 kcal
	アスパラコン炒め	ぶたにく 豚肉	アスパラガス 玉葱 コーン	バター	中 744 kcal
	わかめの甘酢和え	わかめ 鶏ささみ		ごま油	高 618 kcal
17月	人参と大根の味噌汁	あぶらあげ 人参 みそ 味噌	だいこん 大根 人参 ねぎ		
	鶏ごぼうおにぎり	とりひき 鶏挽肉	ごぼう 人参	こめ 米 おおむぎ 大麦	小 664 kcal
	高野豆腐の煮物	こうや 高野豆腐	にんにく 人参 だいこん 大根 しいたけ 椎茸 さやいんげん	こんにやく	中 766 kcal
18月	なめこの味噌汁	みそ 味噌	なめこ 白菜		高 640 kcal
	しょうゆ焼きそば	ぶたにく 豚肉	もやし 人参 キャベツ	やきそば麺	小 662 kcal
	じゃがいもの洋風炒め	ウィンナー	たまねぎ 玉葱 コーン パセリ	じゃがいも	中 760 kcal
19月	ごぼうのスープ	とりひき 鶏肉	ごぼう 小松菜		高 634 kcal
	ごはん			こめ 米 おおむぎ 大麦	小 655 kcal
	にらもやし炒め	ぶたにく 豚肉	にら もやし	ごま油	中 754 kcal
20月	白菜のツナ和え	はくさい 白菜 ツナ	はくさい 白菜		高 628 kcal
	かぶの味噌汁	あぶらあげ 厚揚げ ふのり 味噌	かぶ		
	ミルクパン			ミルクパン	小 710 kcal
21月	鶏肉と玉葱の炒め物	とりひき 鶏肉	たまねぎ 玉葱	ごま	中 817 kcal
	ブロッコリーのカニカマサラダ	カニカマ	ブロッコリー 大根	ごま油	高 691 kcal
	ミネストローネ	ベーコン	にんにく 人参 たまねぎ 玉葱 セロリ にんにく トマト 缶	じゃがいも オリーブ油	
22月	ごはん			こめ 米 おおむぎ 大麦	小 645 kcal
	いかとじゃがいもの炒め物	いか	チンゲン菜 人参 にんにく	じゃがいも	中 747 kcal
	大根ナムル	ハム	だいこん 大根	ごま ごま油	高 621 kcal
23月	かき玉汁	たまご 卵 豆腐 味噌	しいたけ 椎茸 ねぎ		
	ごはん			こめ 米 おおむぎ 大麦	小 645 kcal
	鱈のパン粉焼き	たら 鱈		パン粉 オリーブ油	中 737 kcal
24月	ごぼうサラダ		ごぼう 人参 キャベツ	マヨネーズ	高 611 kcal
	じゃがいもの味噌汁	みそ 味噌	白菜 えのき	じゃがいも	
	ジャージャースパゲティ	とりひき 鶏挽肉 みそ 味噌	たまねぎ 玉葱 人参 人参 たけのこ 大根 にんにく 人参 しょうが 生姜	スパゲティ	小 660 kcal
25月	キャベツの塩昆布和え	しおこんぶ 塩昆布	キャベツ 人参	ごま油	中 755 kcal
	給食コロケ			給食コロケ	高 629 kcal
	ヨーグルト	ヨーグルト			
26月	ごはん			こめ 米 おおむぎ 大麦	小 646 kcal
	豚肉と豆腐の炒め物	ぶたにく 豚肉 豆腐	にんにく 人参 エリンギ にんにく		中 742 kcal
	もやしのなめ茸和え		もやし なめ茸		高 616 kcal
27月	すりみ汁	すりみ 味噌	だいこん 大根 人参		
	チキンカレー	とりひき 鶏肉 ヨーグルト	にんにく 人参 たまねぎ 玉葱 りんご りんご セロリ トマト 缶 にんにく 人参 しょうが 生姜	こめ 米 おおむぎ 大麦 じゃがいも バター 小麦粉	小 756 kcal
	福神漬		ふくじん 福神漬		中 871 kcal
28月	フルーツ和え		フルーツ 缶		高 745 kcal
	ごはん			こめ 米 おおむぎ 大麦	小 656 kcal
	鶏肉とキャベツのガーリック炒め	とりひき 鶏肉	キャベツ		中 755 kcal
29月	大根の海苔和え	かつお節 海苔	だいこん 大根	ごま	高 629 kcal
	もやしの味噌汁	あぶらあげ 油揚げ みそ 味噌	もやし 人参	じゃがいも	
	ごはん			こめ 米 おおむぎ 大麦	小 653 kcal
30月	春雨の炒め物	たまご 卵 ぶたにく 豚挽肉	しいたけ 椎茸 ほうれん草 ほうれん草 たまねぎ 玉葱	春雨 春雨 ごま油	中 748 kcal
	白菜の浅漬け	はくさい 白菜	はくさい 白菜 人参 人参 大葉 大葉 生姜		高 622 kcal
	しめじの味噌汁	とうふ 豆腐 みそ 味噌	しめじ ねぎ		
31月	みそラーメン	ぶたにく 豚肉	もやし 人参 キャベツ 木犀草 メンマ	ラーメン	小 627 kcal
	じゃがいもの桜えび和え	さくら 桜エビ あおのり		じゃがいも オリーブ油	中 745 kcal
	パイン		パイン		高 619 kcal