

日	献立名	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
3月	ごはん			こめ おおむぎ 米 大麦	小 689 kcal
	ふりかけ				
	高野豆腐の卵とじ 根菜のごま味噌汁	こうや どうふ たまご とりく 高野豆腐 卵 鶏肉	たまねぎ しいたけ 玉葱 みつば 椎茸	あぶら ごま油 ごま	
4月	ごはん			こめ おおむぎ 米 大麦	小 608 kcal
	ほっけの塩焼き	ほっけ			中 733 kcal
	五目きんぴら 玉葱の味噌汁	さつま揚げ 豚肉 厚揚げ みそ	にんじん たけのこ 人参 ごぼう 筍	あぶら つきこんにやく ごま油	
5月	ごはん			こめ おおむぎ 米 大麦	小 600 kcal
	スパゲティナポリタン	豚挽肉 粉チーズ	にんじん たまねぎ マッシュルーム ピーマン にんにく 生姜	スパゲティ バター	中 742 kcal
	ブロッコリーのツナ和え バナナ	ツナ	ブロッコリー	じゃがいも	高 616 kcal
6月	ごはん			こめ おおむぎ 米 大麦	小 605 kcal
	じゃがいものコンソメ炒め	鶏肉		じゃがいも	中 750 kcal
	白菜のコールスローサラダ しめじの味噌汁	焼き竹輪	はくさい コーン	マヨネーズ	高 624 kcal
7月	ごはん			こめ おおむぎ 米 大麦	小 618 kcal
	わかめごはん 肉団子の和風煮 オクラと大根のすまし汁 お星さまゼリー	わかめ しらす 鶏挽肉 豚挽肉	たまねぎ にんじん 玉葱 人参 キャベツ 椎茸	まめ 豆麩 ゼリー	中 768 kcal 高 642 kcal
	ごはん			こめ おおむぎ 米 大麦	小 607 kcal
10月	鶏肉と大根の照り炒め	鶏肉	大根 小ねぎ		中 748 kcal
	ブロッコリーの塩昆布和え	塩昆布	ブロッコリー もやし	ごま油	高 622 kcal
	じゃがいもの味噌汁	豆腐 みそ	きりぎりし 大根 ねぎ	じゃがいも	
11月	ごはん			こめ おおむぎ 米 大麦	小 609 kcal
	芋たらチーズ焼き	鱈 ウィンナー チーズ		じゃがいも	中 757 kcal
	えだまめサラダ かきたま汁	ひじき ハム	えだまめ にんじん 枝豆 人参 もやし コーン	オリーブ油 ごま	高 631 kcal
12月	ごはん			こめ おおむぎ 米 大麦	小 601 kcal
	もやしオイスター焼きそ 給食コロッケ キャベツのごま和え	豚肉	もやし 玉葱 ピーマン パプリカ	焼きそば 小麦粉 ごま油 給食コロッケ	中 742 kcal 高 616 kcal
	ごはん			こめ おおむぎ 米 大麦	小 611 kcal
13月	炒り豆腐	豆腐 豚挽肉	にんじん 人参 ほうれん草 たけのこ 椎茸	つきこんにやく	中 756 kcal
	大根の梅和え		大根 水菜 練り梅	ごま油	高 630 kcal
	なめこの味噌汁	油揚げ みそ	なめこ ねぎ	じゃがいも	
14月	バターパン			バターパン	小 644 kcal
	鶏肉とマカロニのトマト煮	鶏肉 粉チーズ	にんにく 人参 玉葱 しめじ セロリー ホールトマト	オリーブ油 マカロニ じゃがいも	中 798 kcal
	白菜のコンソメスープ	ベーコン	はくさい 白菜		高 672 kcal
18月	ごはん			こめ おおむぎ 米 大麦	小 600 kcal
	いわしの唐揚げ	まいわし	しょうが 生姜 にんにく	小麦粉 でんぷん 米油	中 789 kcal
	ちくわとコーンのサラダ	鶏ささみ	もやし きゅうり コーン	ごま	高 663 kcal
19月	カレーうどん	鶏肉 油揚げ	ねぎ 玉葱 人参 しめじ	うどん	小 607 kcal
	白菜のおひたし	かつお節	はくさい 白菜		中 744 kcal
	はちみつ蒸しパン	牛乳 卵 脱脂粉乳		蒸しパンミックス	高 618 kcal
20月	ごはん			こめ おおむぎ 米 大麦	小 605 kcal
	鶏肉のピーマンの味噌炒め	鶏肉 みそ	キャベツ ピーマン	ごま ごま油	中 750 kcal
	じゃがいものマリネ	ハム	こまつ 小松	じゃがいも オリーブ油	高 624 kcal
21月	中華丼	豚肉 うずらのたまご	しょうが はくさい にんじん きんぎょ たけのこ 玉葱 椎茸	こめ おおむぎ 米 大麦 ごま油	小 649 kcal
	切り干し大根の和え物	ハム	ごぼう 切り干し大根	ごま	中 806 kcal
	もも		もも 桃		高 680 kcal