

日	主食	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質
2 木	ナン キーマカレー マセドアンサラダ フローズンヨーグルト	○	★牛乳、豚ひき肉、大豆水煮、★粉チーズ、★フローズンヨーグルト	★ナン、油、★バター、★薄力粉、はちみつ、じゃがいも	にんにく、しょうが、セロリー、にんじん、玉ねぎ、トマト缶、きゅうり、コーン缶	781 kcal 29.6 g 33.1 g
3 金	ご飯 油淋鶏 お浸しゆず風味 中華スープ	○	★牛乳、鶏肉、刻みのり、豆腐	米、麦、大豆油、でんぷん、油、砂糖	しょうが、ねぎ、にんにく、もやし、にんじん、はくさい、ゆず(果汁、生)、たけのこ、きくらげ(乾)、チンゲン菜	772 kcal 29.3 g 27.3 g
6 月	五目すし けんちん汁 みたらし団子	○	★牛乳、鶏肉、油揚げ、豆腐	米、麦、砂糖、油、さといも(冷凍)、白玉、でんぷん	にんじん、ごぼう、かんぴょう、干しいたけ、大根、ねぎ、小松菜	712 kcal 25.6 g 14.6 g
7 火	クッパ トッポギ 柿	○	★牛乳、豚肉、★たまご、カットわかめ	米、麦、油、★ごま、トック、はちみつ	にんにく、しょうが、玉ねぎ、ねぎ、にんじん、えのきたけ、にら、キャベツ、かき	783 kcal 28.4 g 23.0 g
8 水	ガーリックトースト ポークシチュー イタリアンサラダ	○	★牛乳、豚肉、★チーズ、ベーコン	★ソフトフランスパン、★バター、マーガリン、油、★薄力粉、じゃがいも、砂糖	にんにく、セロリー、玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム水煮、キャベツ、きゅうり	802 kcal 30.9 g 41.9 g
9 木	ご飯 かつおの香味あげ 〇糸寒天入りサラダ 具だくさんみそ汁	○	★牛乳、★かつお、寒天、カットわかめ、豚肉、油揚げ、白みそ、赤みそ	米、油、でんぷん、砂糖、★ごま、さつまいも	にんにく、しょうが、もやし、にんじん、きゅうり、コーン缶、大根、玉ねぎ、ねぎ	774 kcal 36.7 g 22.3 g
10 金	鶏南蛮うどん 豆のサラダ 小平産ブルーベリーパイ	○	★牛乳、出し昆布、鶏肉、油揚げ、大豆水煮、いんげんまめ(乾)、ベーコン	★うどん、砂糖、油、★パイ皮	にんじん、大根、干しいたけ、ねぎ、しょうが、小松菜、キャベツ、きゅうり、玉ねぎ、ブルーベリー	793 kcal 29.5 g 31.0 g
14 火	ジャージャー麺 青のりポテトビーンズ りんご	○	★牛乳、豚ひき肉、赤みそ、大豆水煮、あおのり	中華めん、油、砂糖、でんぷん、じゃがいも、	しょうが、にんにく、玉ねぎ、にんじん、干しいたけ、ねぎ、りんご	799 kcal 31.4 g 23.2 g
15 水	パンプキンパン 秋のクリームシチュー フレンチサラダ	○	★牛乳、鶏肉、白いんげん豆、★生クリーム	★パンプキンパン、油、★バター、★薄力粉、さつまいも、むぎぐり、砂糖	にんにく、セロリー、玉ねぎ、にんじん、ぶなしめじ、小松菜、キャベツ、きゅうり、コーン缶、レモン汁	737 kcal 29.1 g 27.9 g
16 木	ご飯 イカのチリソース もやしごま風味 みそ汁	○	★牛乳、いか、白みそ、赤みそ	米、大豆油、でんぷん、油、砂糖、★ごま	しょうが、にんにく、ねぎ、もやし、にんじん、小松菜、ごぼう、キャベツ、玉ねぎ	677 kcal 27.7 g 15.8 g
17 金	ご飯 あじフライ 梅和え みそ汁	○	★牛乳、★あじ、油揚げ、白みそ、赤みそ	米、油、★薄力粉、★パン粉、砂糖	もやし、にんじん、きゅうり、大根、ねり梅、キャベツ、小松菜	799 kcal 34.2 g 23.4 g
20 月	チャーハン(豚肉) 春巻き ワカメスープ	○	★牛乳、豚肉、カットわかめ、豆腐	米、麦、油、★はるまきの皮、春雨、砂糖、でんぷん、★ごま	にんにく、しょうが、にんじん、ねぎ、万能ねぎ、たけのこ、干しいたけ、にら	747 kcal 27.3 g 25.0 g
21 火	さんまの蒲焼き丼 お浸し 豚汁	○	★牛乳、★さんま、豆腐、赤みそ、白みそ	米、麦、油、でんぷん、砂糖、★ごま、こんにゃく	しょうが、キャベツ、もやし、にんじん、小松菜、ごぼう、大根、ねぎ	859 kcal 32.0 g 32.2 g
22 水	スパゲッティアラビアータ チーズ入りサラダ オレンジゼリー	○	★牛乳、豚肉、★粉チーズ、★サラダチーズ	スパゲッティ、油、砂糖、オレンジゼリー	にんにく、しょうが、セロリー、にんじん、玉ねぎ、ぶなしめじ、トマト缶、キャベツ、きゅうり	758 kcal 30.5 g 25.9 g
23 木	ポークハヤシライス ツナサラダ 梨	○	★牛乳、豚肉、ツナ	米、麦、油、★薄力粉、砂糖	玉ねぎ、にんにく、にんじん、マッシュルーム水煮、トマト缶、レモン汁、キャベツ、きゅうり、コーン缶、梨	786 kcal 27.6 g 27.9 g
24 金	ごはん 豆腐ハンバーグ ひじきのごま和え みそ汁	○	★牛乳、ひじき、豚ひき肉、★たまご、豆腐、油揚げ、白みそ、赤みそ	米、油、★パン粉、砂糖、でんぷん、★ごま	にんじん、ねぎ、しょうが、もやし、小松菜、コーン缶、玉ねぎ、キャベツ	726 kcal 30.3 g 22.4 g
27 月	ご飯 鮭のごま味噌だれ 野菜とわかめのおかかあえ かき玉汁	○	★牛乳、★鮭、白みそ、カットわかめ、けずり節、★たまご	米、砂糖、★ごま、でんぷん	しょうが、キャベツ、にんじん、玉ねぎ、小松菜	644 kcal 34.2 g 15.3 g
28 火	セサミビスキュイパン ホワイトシチュー オニオンドレッシングサラダ	○	★牛乳、★たまご、鶏肉	★ミルクパン、★バター、砂糖、★ごま、★薄力粉、油、じゃがいも	玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム水煮、キャベツ、きゅうり、小松菜	772 kcal 33.1 g 33.3 g
29 水	ブルコギ丼 中華スープ 柿	○	★牛乳、豚肉、豆腐	米、油、砂糖、でんぷん、★ごま	玉ねぎ、もやし、にんじん、にら、りんご、しょうが、にんにく、たけのこ、きくらげ(乾)、チンゲン菜、ねぎ、かき	724 kcal 27.3 g 21.2 g
30 木	みそバターコーンラーメン 大学芋 ぶどうゼリー	○	★牛乳、赤みそ、白みそ、豚ひき肉、寒天	★蒸し中華めん、★バター、油、大豆油、さつまいも、黒砂糖、水あめ、★ごま	にんにく、ねぎ、しょうが、にんじん、メンマ、もやし、きくらげ(乾)、コーン缶、小松菜、ぶどうジュース	767 kcal 26.9 g 22.1 g
31 金	パエリア 野菜スープ かぼちゃケーキ	○	★牛乳、鶏肉、ベーコン、★たまご、★生クリーム	米、★バター、油、★薄力粉、砂糖	にんじん、コーン缶、玉ねぎ、マッシュルーム水煮、トマト缶、ピーマン、赤ピーマン、黄ピーマン、キャベツ、小松菜、南瓜	745 kcal 26.4 g 20.0 g

※アレルギー食品には記号を表示しています