

令和8年6月分予定献立表（小学校）

知立市学校給食センター

日 曜	食 器	献 立	＜赤＞ おもに体をつくる もとになる食品		＜緑＞ おもに体の調子を整える もとになる食品		＜黄＞ おもにエネルギーの もとになる食品		エネルギー (kcal)
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質 (g)
			魚・肉・卵・ 大豆・大豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜 果物・きのこ	米・パン めん・いも・砂糖	油脂・種実	
			たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質		炭水化物	脂質	
1 月	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		586 26.1
	皿	コーンしゅうまい(2こ)	ぶたにく			たまねぎ どうもろこし	こむぎこ	あぶら	
	小	とうふのちゅうかに	とうふ とりにく		にんじん はねぎ	たけのこ たまねぎ しろねぎ にんにく	さとう かたくりこ	あぶら	
	皿	にらともやしのナムル			にら	もやし しょうが	さとう		
2 火	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		648 21.0
	小	ハヤシシチュー	ぶたにく		にんじん トマト	たまねぎ マッシュルーム	じゃがいも さとう ハヤシルウ	あぶら	
	皿	あいちのチキンウインナー	チキンウインナー						
	皿	メロン(生)			メロン				
3 水	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		606 23.7
	皿	あじのたつたあげ	あじ				かたくりこ	あぶら	
	皿	いんげんのごまあえ	ちくわ		さやいんげん	キャベツ もやし	さとう	ごま	
	小	たまねぎとじゃがいものみそしる	とうふ あぶらあげ みそ	わかめ	にんじん はねぎ	たまねぎ えのきたけ しろねぎ	じゃがいも		
4日～10日は、「歯と口の健康週間」です。									
4 木	皿	あいちのこめこパン 牛乳		ぎゅうにゅう			こめこパン		624 27.5
	皿	チーズオムレツ	たまご	チーズ			さとう かたくりこ	あぶら	
	大	ポークビーンズ	ぶたにく だいず		にんじん バセリ トマト	たまねぎ	じゃがいも さとう ハヤシルウ	あぶら	
	小	こんにゃくサラダ ごまドレッシング		わかめ		こんにゃく キャベツ とうもろこし		ドレッシング	
5 金	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		622 26.2
	皿	トンカツ ソース	ぶたにく				こむぎこ パンこ	あぶら	
	皿	ごもくきんぴら	まぐろあぶらづけ はんぺん		にんじん	ごぼう れんこん	さとう	あぶら	
	小	★かきたまじる【卵】	たまご とうふ かまぼこ とりにく		にんじん はねぎ	はくさい しろねぎ しいたけ	かたくりこ		
8 月	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		655 23.9
	小	にくじゃが	ぶたにく はんぺん		にんじん さやいんげん	たまねぎ こんにゃく	じゃがいも さとう		
	皿	こぎなまいにちコソコソ	アーモンド小魚を給食 センターで手作りします。		かたくりいわし こんぶ		さとう	アーモンド ごま	
	皿	あつぎりきゅうりのこんぶあえ				きゅうり			
9 火	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		650 24.0
	皿	ひとくちユウリンチー	とりにく		はねぎ	しろねぎ しょうが	かたくりこ さとう	あぶら ごまあぶら	
	皿	きりぼしだいこん サラダ	揚げた鶏肉に甘酸っぱい タレがからめてあります。		にんじん チンゲンサイ	きりぼしだいこん	さとう	ごまあぶら ごま	
	小	はをつよする ちゅうかスープ	ベーコン とうふ	くきわかめ	にんじん こまつな	はくさい もやし たけのこ			
10 水	大	むぎごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ むぎ		608 26.9
	皿	にくみそごぼうどんのぐ	ぶたにく みそ		にんじん	ごぼう たまねぎ	さとう		
	皿	あつやきたまご	たまご				さとう タピオカこ	あぶら	
	小	やさしいたっぷりすましじる	とうふ あぶらあげ		にんじん はねぎ	だいこん しろねぎ しいたけ えのきたけ	さといも		
11 木	皿	しらたまうどん 牛乳		ぎゅうにゅう			うどん		659 25.6
	大	カレーなんばんうどんのしる	とりにく かまぼこ あぶらあげ		にんじん はねぎ	しろねぎ たまねぎ もやし しょうが	カレールウ かたくりこ		
	皿	ちくわのいそべあげ(2ほん)	ちくわ	あおりの			てんぷらこ	あぶら	
	小	ちりゅうしょくざいのひ ちりゅうだいずとひじきのサラダ わふうクリームドレッシング	だいず	ひじき	にんじん	キャベツ どうもろこし		ドレッシング	

愛知県産の食材(6月分の予定)



こめ



こむぎ



ぎゅうにゅう



ぶたにく



とりにく



だいず



とうふ



みそ



めひかり



あおりの



きくらげ



しいたけ



たけのこ



れんこん



だいこん



さといも



ピーズ



なす



たまねぎ



チンゲンサイ



こまつな



キャベツ



しそ



きゅうり



メロン

毎月19日は「食育の日～おうちでごはんの日～」です

※食材の都合により献立を変更する場合があります。
※献立名は主食・主菜・副菜の順になっています。◎は、業者配送です。
※★は、アレルギー対応食です。【 】内のアレルギーの除去食を提供します。
※アレルギー物質については、アレルギー関連書類で確認してください。

【6月学校給食献立月目標】

よくかんで食べよう



日 曜	食 器	献 立	＜赤＞ おもに体をつくる もとになる食品		＜緑＞ おもに体の調子を整える もとになる食品		＜黄＞ おもにエネルギーの もとになる食品		エネルギー (kcal)				
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質 (g)				
			魚・肉・卵・ 大豆・大豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜 果物・きのこ	米・パン めん・いも・砂糖	油脂・種実					
			たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質		炭水化物	脂質					
12 金	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		624				
	小	★いかいりはっほうさい [いか]	ぶたにく いか		にんじん チンゲンサイ	はくさい たけのこ たまねぎ きくらげ	かたくりこ さとう						
	皿	ぎょうざロール	ぶたにく とりにく		にら はねぎ	しろねぎ キャベツ たまねぎ	こむぎこ	あぶら					
	皿	パンサンス	3種類以上の具材を細切りにした中華風春雨サラダです。			にんじん	きゅうり キャベツ	はるさめ さとう		ごまあぶら			
15 月	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		584				
	皿	とうふハンバーグのあんかけ	とりにく とうふ だいず			たまねぎ	さとう かたくりこ						
	皿	しおだれサラダ		のり		キャベツ きゅうり もやし にんにく		ごまあぶら ごま					
	小	さつまじる	「さつま汁」とは鹿児島県の 郷土料理で、鶏肉が入った 具だくさんみそ汁です。	とりにく みそ	にんじん はねぎ	だいこん はくさい しろねぎ	じゃがいも						
16 火	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		617				
	皿	さんまのおろしに	さんま		だいこん		さとう						
	小	とりだんごとやさいのとうにゅうに	とりにく とうふ みそ とうにゅう		にんじん はねぎ	しめじ しろねぎ だいこん はくさい たまねぎ	さといも パンこ	あぶら					
	皿	ばいにくいため	ぶたにく		にんじん こまつな	たまねぎ うめ							
17 水	皿	くろロールパン 牛乳		ぎゅうにゅう			パン		645				
	皿	チキンナゲット(2こ)	とりにく だいず				こむぎこ とうもろこし	あぶら					
	小	ちりゅうしょくざいのひ ピーツボテサラダ マヨドレッシング	「ピーツ」という赤紫色の野菜が 入ったボテサラダです。			ピーツ きゅうり	じゃがいも	ドレッシング					
	大	キャベツカレースープ	ウインナー		にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ とうもろこし	カレールウ						
18 木	皿	ソフトめん 牛乳		ぎゅうにゅう			ソフトめん		665				
	大	ミートソース	ぶたにく		にんじん	たまねぎ マッシュルーム	ハヤシルウ さとう						
	小	いろどりやさいサラダ			あかピーマン	キャベツ きゅうり とうもろこし	さとう	あぶら					
	皿	ココアめ	だいず	知立市内の竹林で 収穫したたけのこです。			かたくりこ さとう	あぶら ココア					
19 金	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		609				
	皿	めひかりフライ(2こ)		めひかり			パンこ こむぎこ	あぶら					
	皿	ちりゅうしょくざいのひ ちりゅうたけのこのねぎしおいため	ぶたにく		にんじん はねぎ チンゲンサイ	たけのこ しろねぎ レモン	かたくりこ	ごまあぶら					
	小	じもとしょくざいの はつしょうみそしる	とうふ みそ あぶらあげ		にんじん こまつな	はくさい なす たまねぎ しいたけ							
22 月	大	わかめごはん 牛乳		ぎゅうにゅう わかめ			こめ		625				
	皿	くきやさいとにくだんごの あんからめ	とりにく			たまねぎ れんこん	かたくりこ じゃがいも さとう タピオカ	あぶら					
	皿	はものやさいサラダ			チンゲンサイ	キャベツ	さとう	あぶら					
	小	こんさいのぶたじる	ぶたにく とうふ みそ あぶらあげ		にんじん はねぎ	ごんにゃくかんてん だいこん ごぼう しろねぎ							
23 火	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		656				
	小	なすいりマーボーどうふ	とうふ ぶたにく みそ		にんじん はねぎ	なす たまねぎ しろねぎ たけのこ	さとう かたくりこ	ごまあぶら					
	皿	あいちのしそいりとりはるまき	とりにく		しそ にんじん はねぎ	たまねぎ キャベツ しろねぎ	こむぎこ はるさめ かたくりこ	あぶら					
	皿	オレンジ(生)				オレンジ							
24 水	大	むぎごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			むぎ こめ		611				
	皿	いわしのうめに	いわし		しそ	うめ	さとう						
	小	じゃがいものそばろに	とりにく はんぺん		にんじん さやいんげん	たまねぎ ごんにゃく	じゃがいも さとう						
	皿	ごまひじきあえ		ひじき	こまつな にんじん	キャベツ	さとう	ごま					
25 木	皿	サンドイッチロールパン 牛乳		ぎゅうにゅう			パン		611				
	皿	スラッピージョー	ぶたにく			たまねぎ	さとう パンこ						
	大	コーンスープ	アメリカの家庭料理。 パンにはさんで 食べましょう。	ベーコン とうにゅう	にんじん パセリ	とうもろこし たまねぎ	じゃがいも						
	小	フルーツの ぶどうゼリーあえ				もも パインアップル ぶどう	さとう						
26 金	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		588				
	小	すきやきふうにかまぼこ	ぶたにく やきどうふ かまぼこ		にんじん はねぎ	ごんにゃく はくさい しろねぎ	さとう						
	皿	さわらのさいきょうやき	さわら	みそ			さとう						
	皿	きゅうりとわかめのすのもの		わかめ		きゅうり	さとう						
29 月	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		630				
	小	チキンカレー	とりにく		にんじん	たまねぎ マッシュルーム	じゃがいも カレールウ	あぶら					
	皿	ポロニアステーキ	ぶたにく とりにく				タピオカ さとう						
	皿	アスパラサラダ シーザードレッシング			アスパラガス にんじん	キャベツ とうもろこし		ドレッシング					
30 火	皿	クロスロールパン 牛乳		ぎゅうにゅう			パン		664				
	皿	とりにくのレモンがらめ	とりにく			レモン	かたくりこ さとう	あぶら					
	小	カラフルあえ			にんじん かぼちゃ あおな ほうれんそう にんじん トマト	キャベツ きゅうり うめ もやし とうもろこし セロリ スズキーニ たまねぎ	さとう						
	大	ミネストローネ	ウインナー				ライスマカロニ						
今月の平均		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (摂取エネルギーの%)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミン			食物繊維 (g)	食塩 (g)	
		627	24.7	28.6	370	92	3.4	A (μg)	B1 (mg)	B2 (mg)	C (mg)		
								232	0.55	0.51	23	5.1	2.1

令和8年6月分予定献立表（中学校）

知立市学校給食センター

日 曜	食 器	献 立	＜赤＞ おもに体をつくる もとになる食品		＜緑＞ おもに体の調子を整える もとになる食品		＜黄＞ おもにエネルギーの もとになる食品		エネルギー (kcal)	
			1群 魚・肉・卵・ 大豆・大豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海そう	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物・きのこ	5群 米・パン めん・いも・砂糖	6群 油脂・種実	たんぱく質 (g)	
			たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質		炭水化物	脂質		
1 月	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		766 32.7	
	皿	コーンしゅうまい(3こ)	ぶたにく			たまねぎ どうもろこし	こむぎこ	あぶら		
	小	とうふのちゅうかに	とうふ とり	にんじん はねぎ	たけのこ たまねぎ しろねぎ にんにく	さとう かたくりこ	あぶら			
2 火	皿	にらともやしのナムル			にら	もやし しょうが	さとう		875 28.1	
	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ			
	小	ハヤシシチュー	ぶたにく		にんじん トマト	たまねぎ マッシュルーム	じゃがいも さとう ハヤシルウ	あぶら		
	皿	あいちのチキンウインナー (2ほん)	チキンウインナー							
3 水	皿	メロン(生)				メロン			770 29.1	
	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ			
	皿	あじのたつたあげ	あじ				かたくりこ	あぶら		
	皿	いんげんのごまあえ	ちくわ	さやいんげん	キャベツ もやし	さとう	ごま			
4 木	小	たまねぎとじゃがいものみそしる	とうふ あぶらあげ みそ	わかめ	にんじん はねぎ	たまねぎ えのきたけ しろねぎ	じゃがいも		770 29.1	
	4日～10日は、「歯と口の健康週間」です。									
	皿	あいちのこめこパン 牛乳		ぎゅうにゅう			こめこパン			800 34.7
	皿	チーズオムレツ	たまご	チーズ			さとう かたくりこ	あぶら		
大	ポークビーンズ	ぶたにく だいず		にんじん パセリ トマト	たまねぎ	じゃがいも さとう ハヤシルウ	あぶら			
5 金	小	こんにやくサラダ ごまドレッシング		わかめ		こんにやく キャベツ とうもろこし		ドレッシング	820 33.9	
	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ			
	皿	トンカツ ソース	ぶたにく				こむぎこ パンこ	あぶら		
	皿	ごもくきんぴら	まぐろあぶらづけ はんぺん	にんじん	ごぼう れんこん	さとう	あぶら			
8 月	小	★かきたまじる【卵】	たまご とうふ かまぼこ とり		にんじん はねぎ	はくさい しろねぎ しいたけ	かたくりこ		817 28.8	
	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ			
	小	にくじゃが	ぶたにく はんぺん	にんじん さやいんげん	たまねぎ こんにやく	じゃがいも さとう				
	皿	こぎかなまいにちコソコソ	アーモンド小魚を給食 センターで手作りします。	かたぐちいわし こんぶ		さとう	アーモンド ごま			
9 火	皿	◎フローズンヨーグルト		ヨーグルト		きゅうり			835 29.9	
	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ			
	皿	ひとくちユウリンチー	とりにく		はねぎ	しろねぎ しょうが	かたくりこ さとう	あぶら ごまあぶら		
	皿	きりぼしだいこん サラダ	揚げた鶏肉に甘酸っぱい タレがからめています。	にんじん チンゲンサイ	きりぼしだいこん	さとう	ごまあぶら ごま			
10 水	小	はをつよくする ちゅうかスープ	ベーコン とうふ	くきわかめ	にんじん こまつな	はくさい もやし たけのこ			771 32.8	
	大	むぎごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ むぎ			
	皿	にくみそごぼうどんのぐ	ぶたにく みそ	にんじん	ごぼう たまねぎ	さとう	さとう タピオカ	あぶら		
	皿	あつやきたまご	たまご			さとう	さとう			
11 木	小	やさしいたつぷりすましじる	とうふ あぶらあげ		にんじん はねぎ	だいこん しろねぎ しいたけ えのきたけ	さといも		785 29.3	
	皿	しらたまうどん 牛乳		ぎゅうにゅう			うどん			
	大	カレーなばらうどんのしる	とりにく かまぼこ あぶらあげ	にんじん はねぎ	しろねぎ たまねぎ もやし しょうが	カレールウ かたくりこ				
	皿	ちくわのいそべあげ(2ほん)	ちくわ	あおのり		てんぷらこ	あぶら			
2 日	小	ちりゅうしょうさいのひ ちりゅうだいずとひじきのサラダ わふうクリームドレッシング	だいず	ひじき	にんじん	キャベツ どうもろこし		ドレッシング		

愛知県産の食材(6月分の予定)



こめ



こむぎ



ぎゅうにゅう



ぶたにく



とりにく



だいず



とうふ



みそ



めひかり



あおのり



きくらげ



しいたけ



たけのこ



れんこん



だいこん



さといも



ピーツ



なす



たまねぎ



チンゲンサイ



こまつな



キャベツ



しそ



きゅうり



メロン

毎月19日は「食育の日～おうちでごはんの日～」です

※食材の都合により献立を変更する場合があります。
 ※献立名は主菜・主菜・副菜の順になっています。◎は、業者配送です。
 ※★は、アレルギー対応食です。【 】内のアレルギーの除去食を提供します。
 ※アレルギー物質については、アレルギー関連書類で確認してください。

【6月学校給食献立月目標】

よくかんで食べよう



日 曜	食 器	献 立	＜赤＞ おもに体をつくる もとになる食品		＜緑＞ おもに体の調子を整える もとになる食品		＜黄＞ おもにエネルギーの もとになる食品		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)			
			1群	2群	3群	4群	5群	6群					
			魚・肉・卵・ 大豆・大豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜 果物・きのこ	米・パン めん・いも・砂糖	油脂・種実					
			たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質		炭水化物	脂質					
12 金	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		778	30.4			
	小	★いかいりはっほうさい [いか]	ぶたにく いか		にんじん チンゲンサイ	はくさい たけのこ たまねぎ きくらげ	かたくりこ さとう						
	皿	ぎょうざロール	ぶたにく とりにく		にら はねぎ	しろねぎ キャベツ たまねぎ	こむぎこ	あぶら					
	皿	パンサンス	3種類以上の具材を細切りにした中華春雨サラダです。			にんじん	きゅうり キャベツ	はるさめ さとう			ごまあぶら		
15 月	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		755	30.0			
	皿	とうふハンバーグのあんかけ	とりにく とうふ だいず			たまねぎ キャベツ きゅうり もやし にんにく	さとう かたくりこ	ごまあぶら ごま					
	皿	しおだれサラダ		のり									
	小	さつまじる	「さつま汁」とは鹿児島県の 郷土料理で、鶏肉が入った 具だくさんみそ汁です。	とりにく みそ	にんじん はねぎ	だいこん はくさい しろねぎ	じゃがいも						
16 火	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		793	31.6			
	皿	さんまのおろしに	さんま		だいこん		さとう						
	小	とりだんごやさいのとうにゅうに	とりにく とうふ みそ とうにゅう		にんじん はねぎ	しめじ しろねぎ だいこん はくさい たまねぎ	さといも パンこ	あぶら					
	皿	ばいにくいため	ぶたにく		にんじん こまつな	たまねぎ うめ							
17 水	皿	くろロールパン 牛乳		ぎゅうにゅう			パン		891	31.8			
	皿	チキンナゲット(3こ)	とりにく だいず				こむぎこ とうもろこしに	あぶら					
	小	ちりゅうしょくざいのひ ピーツポテトサラダ マヨドレッシング	「ピーツ」という赤紫色の野菜が 入ったポテトサラダです。			ピーツ きゅうり	じゃがいも	ドレッシング					
	大	キャベツカレースープ	ウインナー		にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ とうもろこし	カレールウ						
18 木	皿	ソフトめん 牛乳		ぎゅうにゅう			ソフトめん		881	32.3			
	大	ミートソース	ぶたにく		にんじん	たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり とうもろこし	ハヤシルウ さとう						
	小	いろいろやさいサラダ			あかピーマン		さとう	あぶら					
	皿	ココアめ	だいず	知立市内の竹林で 収穫しただけのこです。			かたくりこ さとう	あぶら ココア					
19 金	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		782	28.9			
	皿	めひかりフライ(3こ)		めひかり			パンこ こむぎこ	あぶら					
	皿	ちりゅうしょくざいのひ ちりゅうたけのこのねぎしおいため	ぶたにく		にんじん はねぎ チンゲンサイ	たけのこ しろねぎ レモン	かたくりこ	ごまあぶら					
	小	じもとしょくざいの はっちょうみそしる	とうふ みそ あぶらあげ		にんじん こまつな	はくさい なす たまねぎ しいたけ							
22 月	大	わかめごはん 牛乳		ぎゅうにゅう わかめ			こめ		808	28.2			
	皿	くきやさいとにくだんごの あんからめ	とりにく			たまねぎ れんこん	かたくりこ じゃがいも さとう タピオカこ	あぶら					
	皿	はものやさいサラダ			チンゲンサイ	キャベツ こんにゃくかんてん	さとう	あぶら					
	小	こんさいのぶたじる	ぶたにく とうふ みそ あぶらあげ		にんじん はねぎ	だいこん ごぼう しろねぎ							
23 火	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		829	31.8			
	小	なすいりマーボーどうふ	とうふ ぶたにく みそ		にんじん はねぎ	なす たまねぎ しろねぎ たけのこ	さとう かたくりこ	ごまあぶら					
	皿	あいちのしそいりとりはるまき	とりにく		しそ にんじん はねぎ	たまねぎ キャベツ しろねぎ	こむぎこ はるさめ かたくりこ	あぶら					
	皿	オレンジ(生)				オレンジ							
24 水	大	むぎごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			むぎ こめ		759	29.0			
	皿	いわしのうめに	いわし		しそ	うめ	さとう						
	小	じゃがいものそぼろに	とりにく はんぺん		にんじん さやいんげん	たまねぎ こんにゃく	じゃがいも さとう						
	皿	ごまひじきあえ		ひじき	こまつな にんじん	キャベツ	さとう	ごま					
25 木	皿	サンドイッチロールパン 牛乳		ぎゅうにゅう			パン		772	29.5			
	皿	スラッピージョー	ミートソースに似た アメリカの家庭料理。 パンにはさんで 食べましょう。	ぶたにく ベーコン とうにゅう		たまねぎ とうもろこし たまねぎ	さとう パンこ じゃがいも						
	大	コーンスープ			にんじん パセリ								
	小	フルーツの ぶどうゼリーあえ				もも パインアップル ぶどう	さとう						
26 金	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		752	34.9			
	小	すきやきふうに	ぶたにく やきどうふ かまぼこ		にんじん はねぎ	こんにゃく はくさい しろねぎ	さとう						
	皿	さわらのさいきょうやき	さわら	みそ			さとう						
	皿	きゅうりとわかめのすのもの		わかめ		きゅうり	さとう						
29 月	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		805	28.5			
	小	チキンカレー	とりにく		にんじん	たまねぎ マッシュルーム	じゃがいも カレールウ	あぶら					
	皿	ポロニアステーキ	ぶたにく とりにく				タピオカこ さとう						
	皿	アスパラサラダ シーザードレッシング			アスパラガス にんじん	キャベツ とうもろこし		ドレッシング					
30 火	皿	クロスロールパン 牛乳		ぎゅうにゅう			パン		850	30.7			
	皿	とりにくのレモンがらめ	とりにく			レモン	かたくりこ さとう	あぶら					
	小	カラフルあえ			にんじん かぼちゃ あおな ほうれんそう	キャベツ きゅうり うめ もやし とうもろこし	さとう						
	大	ミネストローネ	ウインナー		にんじん トマト	セロリ ブロッコニー たまねぎ	ライスマカロニ						
今月の平均		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (摂取エネルギーの%)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミン			食物繊維 (g)	食塩 (g)	
		804	30.8	26.9	426	114	4.8	A (μg)	B1 (mg)	B2 (mg)	C (mg)	6.7	2.9