

日	こんだて	牛乳	おもなしょくざい			1人あたり たんぱく質 脂質 食塩相当量
			あかのなかま	さいろのなかま	みどりのなかま	
1月	あつあげキムチどん こまつなとひじきのナムル たまごとワカメのスープ きっかみかん	○	豚肉 生揚げ 飲用牛乳 ひじき 鶏肉 ワカメ たまご	精白米 粒麦 油 でん粉 ごま油 ごま	にんにく しょうが 玉葱 にんじん はくさい キムチ ねぎ にら こまつな もやし みかん	569 kcal 24.2 g 20.3 g 2.2 g
2火	ごはん じゃこのつくだに さわらのごまつけやき じゃがいものあまからいため だいこんとねぎのすましじる	○	ちりめんじゃこ 飲用牛乳 さわら 豚肉 かつお節 鶏 肉	精白米 粒麦 三温糖 さとう ごま ごま油 じゃがいも	しょうが にんにく 玉葱 にんじん えのきだけ だいこん ねぎ	581 kcal 28.5 g 18.7 g 2.3 g
3水	きのこピザトースト こまつなとハムのサラダ ふゆやさいのミネストローネ バナナ	○	ベーコン チーズ 飲用牛乳 ハム 鶏肉 レンズまめ	食パン 油 じゃがいも 小麦粉 三温糖 マカロニ	玉葱 トマト缶 マッシュルーム エリンギ ほんしめじ ピーマン こまつな にんじん キャベツ かぶ れんこん ブロッコリー バナナ	552 kcal 25.1 g 20.9 g 2.4 g
4木	さばめし あげだしとうふ おろしだれ いそあえ きりぼしだいこんのみそじる	○	サバ 飲用牛乳 豆腐 ちりめんじゃこ のり 油揚げ わかめ 大豆 みそ	精白 粒麦 ごま でん粉 上新粉 油 三温糖	しょうが だいこん こまつな もやし キャベツ にんじん 玉葱 えのきだけ 切干しだいこん	575 kcal 25.0 g 21.7 g 2.1 g
5金	ごはん レバニラいため くきわかめのサラダ はるさめスープ バナナ	○	飲用牛乳 豚レバー くきわかめ ベーコン	精白米 粒麦 油 でん粉 上新粉 さとう ごま油 ごま はるさめ	しょうが にんじん もやし にら キャベツ きゅうり ｺｰﾝ 玉葱 こまつな バナナ	645 kcal 23.1 g 17.0 g 2.4 g
8月	おやこどん だいがくいも とうふとたまねぎのみそじる	○	鶏肉 たまご 飲用牛乳 豆腐 わかめ みそ	精白米 粒麦 さとう さつまいも 油 三温糖 水あめ ごま	干し椎茸 にんじん 玉葱 みつば えのきだけ ねぎ こまつな	657 kcal 24.4 g 18.3 g 1.9 g
9火	ココアあげパン チキントマトシチュー こまつなサラダ オレンジ いちご	○	飲用牛乳 鶏肉 白いんげん豆 ツナ	ツイストパン 油 さとう グラニュー糖 じゃがいも マーガリン 小麦粉 ごま	にんにく 玉葱 にんじん ぶなしめじ トマト缶 こまつな キャベツ オレンジ いちご	554 kcal 24.2 g 21.3 g 2.0 g
10水	ごはん ごまひじきふりかけ たらこのうみやき こまつなごまあえ いもだんごじる りんご	○	ひじき 粉かつお 飲用牛乳 まだら 鶏肉 油揚げ	精白米 粒麦 三温糖 ごま ごま油 さとう じゃがいも でん粉	しょうが ねぎ こまつな もやし にんじん だいこん ごぼう	555 kcal 25.6 g 15.8 g 1.8 g
11木	ツナクリームスパゲティ レンズまめいりキャベツスープ いがぐりポテト	○	牛乳 豆乳 ツナ 飲用牛乳 豚肉 豆腐 レンズまめ たまご	スパゲッティ オリーブ油 油 コーンスターチ さつまいも さとう マーガリン 白玉粉 そうめん	にんにく にんじん 玉葱 ぶなしめじ ｺｰﾝ ほうれんそう 干し椎茸 キャベツ こまつな	651 kcal 26.0 g 24.1 g 2.2 g
12金	ごはん ししゃものパリパリあげ あぶらあげともやしのごまあえ かすじる	○	飲用牛乳 ししゃも 油揚げ しらす 豆腐 大豆 みそ	精白米 粒麦 ぎょうざの皮 小麦粉 油 さとう ごま さといも	にんじん キャベツ こまつな もやし ごぼう だいこん ねぎ	619 kcal 30.0 g 20.8 g 2.2 g
15月	チキンカレーライス レンコンチップサラダ フルーツヨーグルト	○	鶏肉 飲用牛乳 ヨーグルト	精白米 粒麦 油 じゃがいも さつまいも さとう マーガリン 小麦粉 オリーブ油	しょうが にんにく にんじん 玉葱 れんこん キャベツ みずな きゅうり レモン汁 バナナ バイ仔 黄桃缶	622 kcal 21.8 g 20.0 g 1.3 g
16火	ごはん ごまじゃこふりかけ にくじゃがコロッケ キャベツのおかかあえ とうふとはくさいのみそじる	○	ちりめんじゃこ あおのり 飲用牛乳 豚肉 大豆 かつお節 豆腐 わかめ みそ	精白米 粒麦 ごま 油 しらたき さとう じゃがいも 乾燥マッシュポテト 米粉 パン粉	にんじん 玉葱 キャベツ ほうれんそう えのきだけ だいこん	665 kcal 27.2 g 23.9 g 2.1 g
17水	キムタクごはん とうふハンバーグ もやしのおかかあえ けんちんじる	○	ベーコン 飲用牛乳 豚肉 豆腐 おかか 生揚げ	精白米 粒麦 油 パン粉 こんにゃく じゃがいも ごま油	キムチ たくあん 玉葱 にんじん キャベツ もやし ごぼう だいこん ねぎ こまつな	580 kcal 25.2 g 21.7 g 2.7 g
18木	【山梨県の郷土料理】 ほうとう わかさぎのごまつけあげ ゆずポンすあえ せいだのたまじ	○	飲用牛乳 サケ のり 生揚げ 油揚げ みそ 大豆	精白米 粒麦 三温糖 じゃがいも ごま	にんじん こまつな キャベツ えのきだけ だいこん はくさい りんご	585 kcal 27.1 g 19.9 g 1.6 g
19金	【世界の料理 フィンランド】 シナモンロール ふゆやさいとうにゅうシチュー ロソッリ オレンジ	○	たまご 豆乳 飲用牛乳 鶏肉 豆乳	強力粉 グラニュー糖 油 じゃがいも 小麦粉 マーガリン さとう	にんじん 玉葱 ぶなしめじ はくさい ブロッコリー カリフラワー きゅうり パプリカ オレンジ	560 kcal 24.9 g 19.7 g 2.0 g
22月	【冬至】 ごはん ゆずみそめ おさかなハンバーグ かぼちゃきんとん しわすに	○	飲用牛乳 大豆 みそ さば 鶏肉 豆腐 凍り豆腐 竹輪 焼き豆腐 こんにゃく	精白米 粒麦 でん粉 油 さとう パン粉 こんにゃく さといも 三温糖	ゆず 玉葱 しょうが だいこん かぼちゃ りんご ごぼう れんこん にんじん 干し椎茸 さやいんげん	659 kcal 29.6 g 21.3 g 1.7 g
23火	ごはん いなだのみそだれやき きりぼしだいこんのふくめに しらすのかいたまじる きっかみかん	○	飲用牛乳 いなだ みそ 油揚げ しらす たまご	精白米 粒麦 さとう 油 でん粉	切干しだいこん にんじん 干し椎茸 もやし こねぎ みかん	591 kcal 27.4 g 20.4 g 2.0 g
24水	【せれと給食】 ツナとコーンのピラフ てりやきチキンorフライドチキン かくざりサラダ ABCチキンスープ	○	ツナ 飲用牛乳 鶏肉 チーズ レンズまめ	精白米 粒麦 油 さとう でん粉 じゃがいも ｱﾙﾌｧｰﾂ マカロニ	にんじん 玉葱 ｺｰﾝ ﾏｯｼｭﾙｰﾑ ｾﾚﾐ きゅうり こまつな	549 kcal 22.7 g 13.7 g 2.7 g