

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	その他	エネルギー たんぱく質 脂質
1 火	白飯 吉野汁 ホキの味噌マヨネーズ焼き 小松菜の煮浸し	○	牛乳, ホキ, 味噌, 削り節 油揚げ, だし昆布, 豆腐	精白米, マヨネーズ, 三温糖 里芋, でん粉	人参, モヤシ, 小松菜, 大根 長葱	塩, コショウ, 白ワイン 洋辛子, 醤油	790 kcal 34.0 g 26.5 g
2 水	★きな粉揚げパン 豚肉と野菜のトマト煮 ポテトのフレンチサラダ シャインマスカット(果物)	○	牛乳, きな粉, 豚肉, 大豆	コッペパン, サラダ油, 上白糖 グラニュー糖, ジャガ芋	人参, 玉葱, 生姜, キャベツ ホールトマト, きゅうり パセリ, シャインマスカット	塩, 赤ワイン, 鶏ガラ, 酢 トマトピューレ, コショウ ベイリーフパウダー ケチャップ	802 kcal 25.5 g 37.1 g
3 木	カレーピラフ 白菜ベーコンスープ スイートポテト	○	牛乳, 鶏肉, ベーコン, 卵 調理用牛乳, 生クリーム	精白米, バター, サラダ油 サツマ芋, 上白糖	玉葱, 人参, マッシュルーム ホールコーン, ピーマン 生姜, 白菜, パセリ	塩, カレー粉, 白ワイン コショウ, トマトピューレ ベイリーフパウダー 鶏ガラ	832 kcal 21.5 g 24.3 g
4 金	サンマの蒲焼き丼 キャベツと胡瓜のゆかり漬け かき玉汁	○	牛乳, サンマ, だし昆布 削り節, 卵, 豆腐	精白米, サラダ油, でん粉 三温糖, でん粉	生姜, きゅうり, キャベツ 人参, ゆかり, 長葱	塩, 酒, 醤油, みりん	880 kcal 33.6 g 31.8 g
7 月	ふりかけごはん 厚焼き卵 豚汁 ★キャベツの塩昆布和え	○	牛乳, ひじき, ちりめんじゃこ 削り節, 鶏肉, 卵, 塩昆布, 豚肉 味噌, 豆腐	精白米, 白炒りゴマ, 三温糖 サラダ油, ゴマ油, ジャガ芋	玉葱, 人参, 干椎茸, キャベツ ゴボウ, 大根, 長葱	塩, 酒, みりん, 醤油	847 kcal 36.8 g 26.9 g
8 火	白飯 鶏肉の中華風ステーキ ピーマンとベーコンのソテー キムチスープ	○	牛乳, 鶏肉, 味噌, ベーコン 豚肉, 豆腐	精白米, 三温糖, サラダ油 ビーフン, ゴマ油, ラー油	人参, 玉葱, キャベツ, ニラ 生姜, キムチ(白菜), 青梗菜 エノキ茸, 長葱	塩, 醤油, 酒, コショウ オイスターソース, 鶏ガラ	841 kcal 33.3 g 30.3 g
9 水	三色丼 キャベツの和風サラダ 白菜と油揚げの味噌汁	○	牛乳, 卵, 鶏肉, 削り節, 油揚げ 味噌, ワカメ	精白米, サラダ油, 三温糖 ゴマ油, 白すりゴマ	生姜, 小松菜, モヤシ, 人参 キャベツ, きゅうり, 白菜 長葱	塩, 酢, 酒, 醤油, コショウ	863 kcal 35.1 g 29.2 g
10 木	目の愛護デー メニュー スパゲッティビーンズミート ホウレン草のグリーンサラダ グレーゼリー	○	牛乳, 豚肉, 大豆, 粉寒天	サラダ油, 小麦粉, オリーブ油 スパゲティ, 上白糖	ニンニク, 玉葱, 人参, パセリ トマトジュース, ホウレン草 キャベツ, きゅうり グレープジュース, ブルーベリー	塩, 赤ワイン, コショウ, 酢 ナツメグ, トマトピューレ ケチャップ, ウスターソース	837 kcal 30.0 g 27.2 g
11 金	十三夜メニュー 栗ご飯 サケの柚香焼き モヤシの辛子和え 具汁 塩みかん	○	牛乳, サケ, 豚肉, 削り節 大豆, 豆乳, 味噌	精白米, 粟, 白炒りゴマ 三温糖, でん粉, サラダ油 コンニャク(白), サツマ芋	柚子, 小松菜, 人参, モヤシ 大根, 長葱, 塩みかん	塩, 酒, 醤油, みりん, 洋辛子	774 kcal 39.6 g 16.8 g
15 火	★ゆかりご飯 タラのホイル焼き 白菜と油揚げのカリカリサラダ どさんこ汁	○	牛乳, マダラ, 油揚げ, 削り節 豚肉, 味噌, ワカメ	精白米, バター, サラダ油 三温糖, 白炒りゴマ, ジャガ芋	ゆかり, シメジ, エノキ茸, 玉葱, 白菜, きゅうり, 人参 生姜, ホールコーン, 長葱	塩, コショウ, 白ワイン 醤油, 酢	793 kcal 38.4 g 22.5 g
16 水	ジャージャー麺 春雨の中華サラダ ワカメスープ	○	牛乳, 豚肉, 大豆, 味噌, ワカメ	サラダ油, 中華麺, 上白糖 でん粉, 春雨, ゴマ油 白炒りゴマ, ラー油	ニンニク, 生姜, 筍・水煮 干椎茸, 長葱, キャベツ 人参, きゅうり	塩, コショウ, 鶏ガラ, 豆板醤 甜面醬, 酒, 醤油, 酢 オイスターソース	796 kcal 29.5 g 27.6 g
17 木	白飯 味噌カツ モヤシの磯和え 豆腐と椎茸のすまし汁	○	牛乳, 鶏肉, 卵, 八丁味噌, 豆腐 刻み海苔, だし昆布, 削り節	精白米, サラダ油, 小麦粉 生パン粉, 乾燥パン粉 三温糖, でん粉	小松菜, 人参, モヤシ, 生椎茸 長葱	塩, コショウ, みりん, 酒 醤油	883 kcal 37.9 g 29.6 g
18 金	★ハヤシライス コーンサラダ 梨	○	牛乳, 豚肉	精白米, サラダ油, バター 小麦粉	ニンニク, 生姜, 玉葱, 人参 マッシュルーム, キャベツ トマトジュース, きゅうり ホールコーン, 梨	塩, 赤ワイン, 鶏ガラ コショウ, ケチャップ ウスターソース, 酢	868 kcal 25.8 g 24.3 g
21 月	今月の郷土料理(長崎) 長崎ちゃんぽん 浦上そばろ カステラ	○	牛乳, イカ, エビ, 蒲鉾, 豚肉 調理用牛乳, さつま揚げ 削り節, 卵	ちゃんぽん麺, サラダ油 ゴマ油, つきこんにやく 三温糖, 白炒りゴマ, 上白糖 強力粉, はちみつ	ニンニク, 生姜, 人参, 玉葱 キャベツ, 白菜, ニラ, 長葱 ホールコーン, ゴボウ, 干椎茸 モヤシ, 小松菜	塩, 豚骨, 鶏ガラ, 酒 コショウ, 醤油, みりん ベーキングパウダー	780 kcal 30.8 g 24.3 g
23 水	ピザトースト クリームシチュー キャベツのバジルサラダ	○	牛乳, ウインナー, 鶏肉 ミックスチーズ, 調理用牛乳	食パン, サラダ油, ジャガ芋 小麦粉	ホールトマト, ニンニク 玉葱, マッシュルーム, 人参 ピーマン, 生姜, キャベツ きゅうり	塩, コショウ, 白ワイン 酢, ベイリーフパウダー 鶏ガラ, 乾燥バジル	791 kcal 30.3 g 34.6 g
24 木	白飯 春巻き 大根とキュウリのナムル 豆腐の中華スープ	○	牛乳, 豚肉, 豆腐	精白米, サラダ油, 春巻きの皮 春雨, でん粉, ゴマ油, ラー油	生姜, 長葱, 筍・水煮, ニラ 人参, きゅうり, 大根, 干椎茸	塩, 酒, コショウ, 醤油 鶏ガラ	861 kcal 25.3 g 27.1 g
25 金	五目ご飯 肉ジャガ キャベツと油揚げの味噌汁 温州みかん	○	牛乳, だし昆布, 鶏肉, 豚肉 削り節, 油揚げ, 豆腐, 味噌 ワカメ	精白米, サラダ油, 白滝 コンニャク(黒), ジャガ芋 三温糖	人参, ゴボウ, 干椎茸, 玉葱 サヤインゲン, キャベツ 温州みかん	塩, 醤油, 酒, みりん	853 kcal 32.8 g 21.4 g
26 土	♪合唱コンクール特別メニュー♪ 焼きチーズカレー コールスローサラダ ★二色ゼリーポンチ	○	ジョア, 豚肉, ミックスチーズ 大豆, 粉寒天, カルピス	精白米, サラダ油, 小麦粉 上白糖	ニンニク, 生姜, 玉葱, 人参 ピーマン, ホールトマト キャベツ, ホールコーン きゅうり, オレンジジュース パイン缶, 黄桃缶	塩, サフラン粉, 赤ワイン カレー粉, コショウ, 酢 ケチャップ, ウスターソース 白ワイン, サイダー	860 kcal 28.3 g 20.0 g
29 火	回鍋肉丼 ★モヤシと小松菜のナムル ニラ玉スープ	○	牛乳, 豚肉, 卵	精白米, サラダ油, 三温糖 でん粉, ゴマ油, ラー油	ニンニク, キャベツ, ピーマン 赤ピーマン, 長葱, 小松菜, ニラ 人参, モヤシ, 生姜, 干椎茸	塩, 甜面醬, 豆板醤, 酒 醤油, コショウ, 鶏ガラ	826 kcal 31.5 g 25.1 g
30 水	白飯 サバの唐揚げ葱ソース キャベツの練りゴマサラダ 具沢山味噌汁	○	牛乳, サバ, 削り節, 味噌, 豆腐	精白米, サラダ油, でん粉 三温糖, ゴマ油, 白練りゴマ	生姜, 長葱, ニンニク, 人参 キャベツ, きゅうり, 玉葱 エノキ茸	塩, 醤油, 酒, 酢, コショウ	874 kcal 35.7 g 30.9 g
31 木	パンキンパン 柿 ポテトのホワイトグラタン キャベツスープ	○	牛乳, 鶏肉, 調理用牛乳 ミックスチーズ, ベーコン	パンキンパン, サラダ油 バター, 小麦粉, ジャガ芋	玉葱, マッシュルーム, 人参 生姜, キャベツ, パセリ, 柿	塩, コショウ, 鶏ガラ ベイリーフパウダー	764 kcal 30.1 g 31.0 g