

| 日 | 献立名 | 牛乳 | 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 | | 1杯たんぱく質 脂質 食塩相当量 | |
|----------------------------------|-----------------|--------------------|----------------|----------------|------------------|--------------------------|------------------|-------------------------|------------------------|----------|
| | | | 1群 | 2群 | 3群 | 4群 | 5群 | 6群 | | |
| | | | たんぱく質 | カルシウム | 緑黄色野菜 | 淡色野菜・果物 | 炭水化物 | 油脂 | | |
| 30火 | フォカッチャ | | | | | | | フォカッチャ(乳卵粉) | 753 kcal | |
| | ハニーマスタートチキン | 鶏モモ肉 | | | | | | 小麦粉、はちみつ | 34.0 g | |
| | ベーコンポテト | ベーコン | | パセリ | | コーン | | じゃがいも | 31.7 g | |
| | 元氣回復ビーフンの冷製パスタ風 | ★ツナ、味噌 | | 小松菜、かぼちゃ、赤ピーマン | | 黄ピーマン、ねぎ、えのきたけ、生姜 | | ビーフン、砂糖 | 4.8 g | |
| | ABCスープ | ベーコン | | 人参、トマト | | 玉葱、セロリー、キャベツ | | マカロニ | | |
| 31水 | 木島平のごはん | | | | | | | 米 | 709 kcal | |
| | チキンチキンごぼう | 鶏モモ肉 | | | | ごぼう、むき枝豆 | | でんぶん、砂糖 | 28.3 g | |
| | ツナと大根のサラダ | ★ツナ | | 人参 | | 大根、きゅうり、玉葱 | | 砂糖 | 25.9 g | |
| | みそ汁 | 豆腐、油揚げ、赤味噌、白味噌、けずり | | 人参 | | ねぎ | | じゃがいも、こんにやく | 2.5 g | |
| 1木 | 秋味カレー | 鶏肉 | | 人参 | | にんにく、生姜、玉葱、エリンギ、しめじ、なす | | アルファ化米、さつまいも、小麦粉 | 炒め油、揚げ油、乳不使用マーガリン、サラダ油 | 689 kcal |
| | 玉葱ドレッシングサラダ | | | 人参 | | もやし、キャベツ、きゅうり、玉葱 | | 砂糖 | 16.5 g | |
| | レモンゼリーポンチ | | 寒天 | | | レモン | | 砂糖、はちみつ | 22.4 g | |
| 2金 | トマトタンメン | 鶏挽肉、刻み大豆 | | ニラ、トマト | | 生姜、にんにく、ねぎ、たけのこ、もやし | | 蒸し中華めん、砂糖 | 730 kcal | |
| | フレンチサラダ | | | 人参 | | キャベツ、もやし、きゅうり、みかん | | 三温糖 | 24.4 g | |
| | 豆腐ドーナツ | 豆腐 | | | | | | 小麦粉、砂糖、粉糖 | 29.7 g | |
| 5月 | ごころマーボー丼 | 豚挽肉、刻み大豆、豆腐 | | 赤ピーマン | | 生姜、にんにく、ねぎ、たけのこ、なす | | 米、砂糖、でんぶん | 炒め油、揚げ油、ごま油 | 669 kcal |
| | 若布スープ | 鶏モモ肉、けずり | | 生わかめ | | もやし、ねぎ、生姜 | | | 27.0 g | |
| | ぶどうゼリー | | アガー、寒天 | | | ぶどうストレートジュース | | 砂糖 | 21.2 g | |
| 6火 | 木島平のごはん | | | | | | | 米 | 723 kcal | |
| | さっぱりチキンカツ | 鶏モモ肉、おほか | | しそ葉 | | 梅肉 | | 小麦粉、生パン粉、パン粉 | 揚げ油 | 29.0 g |
| | 味噌ドレサラダ | 白味噌 | | 人参 | | コーン、きゅうり、キャベツ、もやし | | じゃがいも、砂糖 | 揚げ油、サラダ油 | 28.3 g |
| | チンゲン菜のスープ | 鶏モモ肉、豆腐、けずり | | 人参、チンゲン菜 | | えのきたけ、ねぎ | | でんぶん | 3.1 g | |
| | レタスチャーハン | 焼き豚 | | 人参 | | ねぎ、レタス、コーン | | 米 | 炒め油 | 602 kcal |
| 7水 | 豆腐しゅうまい(2個) | 鶏挽肉、豆腐、★えびすり身 | | | | 玉葱、生姜 | | でんぶん、砂糖、しゅうまいの皮 | ごま油 | 28.4 g |
| | 糸寒天のサラダ | | カット細寒天 | 人参 | | きゅうり、キャベツ | | 砂糖 | サラダ油、ごま油 | 18.1 g |
| | キムチ入り卵スープ | ★卵、豚モモ肉、けずり | | 人参 | | 玉葱、キムチ、もやし、ねぎ | | でんぶん | 4.6 g | |
| | ペンネのトマトソース | ベーコン、鶏モモ肉、★ツナ | | 人参、ピーマン、トマト | | にんにく、マッシュルーム、玉葱、なす | | ペンネ、砂糖 | オリーブ油、揚げ油 | 708 kcal |
| 8木 | 野菜スープ | 豚モモ肉、けずり | | 人参 | | 玉葱、キャベツ、コーン | | じゃがいも | 揚げ油 | 26.2 g |
| | もちもちさつまドーナツ | 豆乳 | | | | | | ホットケーキミックス、白玉粉、さつまいも、砂糖 | 揚げ油 | 27.7 g |
| | | | | | | | | | 3.2 g | |
| 9金 | 鮭寿司 | 鮭 | 刻みのり | いんげん | | | | 米、砂糖 | | 767 kcal |
| | とんカラリン | 豚肉 | | | | にんにく、生姜、ねぎ | | でんぶん、小麦粉、砂糖 | 揚げ油 | 33.6 g |
| | 野菜の味噌和え | 白味噌 | | 人参 | | もやし、きゅうり、キャベツ | | 砂糖 | サラダ油 | 26.4 g |
| | 白玉入り菊の花のすまし汁 | 鶏肉、けずり | | 小松菜、人参 | | えのきたけ、ねぎ、菊の花 | | 白玉団子 | | 4.1 g |
| 12月 | ガーリックトースト | | | パセリ | | | | ソフトフランスパン(卵乳なし) | 乳不使用マーガリン | 605 kcal |
| | ポーシチュー | 豚肉 | | 人参 | | 玉葱、セロリー | | じゃがいも、小麦粉 | 炒め油、サラダ油、乳不使用マーガリン | 21.3 g |
| | コーンサラダ | | | 人参 | | キャベツ、もやし、きゅうり、コーン、玉葱 | | 砂糖 | サラダ油 | 24.2 g |
| 13火 | 野菜ジュース | | | | | 野菜ジュース | | | | 3.1 g |
| | 肉うどん | 豚バラ肉、油揚げ | | 人参、小松菜 | | ねぎ | | 冷凍うどん(卵乳なし) | | 602 kcal |
| | バリバリサラダ | | | 人参 | | キャベツ、きゅうり、もやし、玉葱 | | じゃがいも、砂糖 | 揚げ油、サラダ油、ごま油 | 18.2 g |
| | なすカレー蒸しパン | 豆乳、豚挽肉、刻み大豆 | | 人参 | | にんにく、生姜、玉葱、なす | | 蒸しパンミックス、小麦粉 | 揚げ油、ごま油 | 17.4 g |
| | アイスリザーブ | Soy パニラ | | | | みかんシャーベット | | | サラダ油、炒め油 | 2.8 g |
| 14水 | さんまのかばやき丼 | さんま | | 生姜 | | 米、でんぶん、砂糖 | | | 揚げ油 | 796 kcal |
| | けんちん汁 | 鶏肉、油揚げ、けずり | | 人参 | | 大根、ごぼう、ねぎ | | 里芋、こんにやく | | 30.8 g |
| | きゃべつと塩昆布和え | | 塩昆布 | 人参 | | キャベツ、きゅうり | | | ごま油 | 32.5 g |
| | 抹茶豆乳・小豆あん | 豆乳、あずき | アガー | | | | | 砂糖、でんぶん | | 3.6 g |
| 15木 | ルーロー飯風ポークビーンズ | 豚挽肉、茹で大豆 | | 人参、チンゲン菜、赤ピーマン | | 玉葱、生姜、にんにく | | 米、砂糖、でんぶん | 炒め油 | 713 kcal |
| | 春雨サラダ | | | 人参 | | キャベツ、きゅうり、玉葱、レモン | | 春雨、砂糖 | サラダ油、ごま油 | 34.8 g |
| | 白身魚のウースタン風 | むきがれい、けずり | 生わかめ | ほうれんそう | | 生姜、ねぎ | | でんぶん | | 26.7 g |
| 16金 | 豆入りひじきごはん | 大豆、鶏モモ肉、油揚げ | 干ひじき | 人参 | | 干し椎茸、グリーンピース | | 米、糸こんにやく、砂糖 | 炒め油 | 650 kcal |
| | 魚のバーベキューソース | アカマンボウ | | | | 玉葱、にんにく | | でんぶん、砂糖 | 揚げ油、サラダ油 | 38.4 g |
| | 茹で野菜のごま酢かけ | おほか | | 人参、ほうれんそう | | キャベツ、もやし | | 砂糖 | ★すりごま | 22.5 g |
| | 味噌汁 | 豆腐、赤味噌、白味噌、けずり | 生わかめ | | | ねぎ | | | | 4.9 g |
| 20火 | こぎつねごはん | 油揚げ | ★じゃこ | 小松菜、人参 | | | | 米、砂糖 | | 645 kcal |
| | 肉じゃがうま煮 | 豚肉、生揚げ、★さつま揚げ | | 人参、いんげん | | 玉葱、たけのこ、干し椎茸 | | じゃがいも、糸こんにやく、砂糖 | 炒め油 | 26.7 g |
| | 野菜のおかか和え | おほか | | 小松菜、人参 | | もやし、キャベツ | | | ノンエッグマヨネーズ | 20.4 g |
| 巨峰 | | | | | 巨峰 | | | | 3.0 g | |
| 21日(水) 中間テストのための給食はありません。 | | | | | | | | | | |
| 22木 | チキンライス | 鶏モモ肉 | | 人参 | | 玉葱、マッシュルーム、コーン、グリーンピース | | 米 | 乳不使用マーガリン、炒め油 | 672 kcal |
| | 魚のポテチ焼き | アブラカレイ | ★ピザチーズ | パセリ | | にんにく | | じゃがいも | 乳不使用マーガリン | 30.9 g |
| | 白菜とベーコンのスープ | ベーコン、けずり | | 人参 | | 白菜、もやし | | 春雨 | ごま油 | 22.0 g |
| 26月 | ココロココヒーゼリー | 豆乳 | 寒天 | | | | | 砂糖 | | 4.0 g |
| | しょうゆラーメン | 豚バラ肉 | 生わかめ | 人参 | | にんにく、生姜、ねぎ、もやし | | 蒸し中華めん | 炒め油 | 613 kcal |
| | 揚げワントン(2つ) | 豚挽肉 | | ニラ | | にんにく、生姜、キャベツ、ねぎ | | でんぶん、ワントンの皮 | ごま油、揚げ油 | 25.5 g |
| | パンパンジーサラダ | 鶏肉ささ身、赤味噌 | | 人参 | | きゅうり、もやし | | 砂糖 | ごま油、★白ごま | 20.9 g |
| 27火 | フルーツジュレ | ゼラチン | | | | みかん、★パイナップル | | 砂糖 | | 4.1 g |
| | オニオンパン | | | | | | | オニオンパン(卵乳なし) | | 753 kcal |
| | ウィナーシュニッツェル | 鶏モモ肉 | ★粉チーズ | パセリ | | 玉葱、セロリー、グリーンピース | | 小麦粉、パン粉 | オリーブ油 | 31.1 g |
| 28水 | グーラッシュ | ベーコン、豚肉、豆乳 | | 人参 | | キャベツ | | じゃがいも、小麦粉 | 炒め油、サラダ油 | 36.4 g |
| | フロッキーのサラダ | | | フロッキー、人参 | | | | 砂糖 | サラダ油 | 4.0 g |
| 29木 | テジクッパ | 豚モモ肉 糸切り | | 人参、ニラ | | にんにく、ねぎ、大根、干し椎茸 | | 米 | ごま油 | 634 kcal |
| | 韓国風のリサラダ | | 刻みのり | ほうれんそう、人参 | | もやし、きゅうり | | 砂糖 | ごま油、★すりごま | 20.1 g |
| | さつまるくん | 豆乳 | | | | | | さつまいも、スパイスドック(卵乳なし)、砂糖 | 揚げ油 | 18.6 g |
| 30金 | にんにくチャーハン | 焼き豚 | | | | にんにく、ねぎ | | 米 | 炒め油 | 615 kcal |
| | 白身魚のチリソースかけ | メルルーサ | | | | にんにく、生姜、ねぎ | | でんぶん、砂糖 | 揚げ油、ごま油 | 27.8 g |
| | 野菜炒め | | | 人参、ニラ | | 玉葱、キャベツ、もやし、にんにく | | | 炒め油 | 18.3 g |
| | 中華風コーンスープ | 豚肉、けずり | | 人参、ニラ | | 玉葱、冷凍コーン | | 春雨、でんぶん | | 4.7 g |
| 30金 | あんかけ焼きそば | 豚肉 | | 人参 | | にんにく、生姜、玉葱、キャベツ、もやし、きくらげ | | 蒸し中華めん、でんぶん | 炒め油、ごま油 | 762 kcal |
| | ちくわの甘辛揚げ | ★竹輪(アレルギー用) | | | | | | 小麦粉、パン粉、白ざら糖 | 揚げ油 | 30.7 g |
| | 中華スープ | 豚モモ肉、豆腐、けずり | 生わかめ | 人参 | | もやし、ねぎ、生姜 | | | ごま油 | 26.2 g |
| チョコっとバナナ | | | | | ★バナナ | | ★チョコレート、チョコスプレー | | 5.6 g | |

※アレルギー食品には記号を表示しています
 ※天候・仕入れの都合により急に献立を変更することがあります。ご了承ください。
 ※今月の長野県木島平村産は6日のお米と「えのきたけ」「しめじ」の予定です。