

2025年度

5月 給食だより

柏崎市中央地区
学校給食共同調理場
TEL&FAX (22) 4573

しんねんど はじ けつ げつ きんちよう すこ
新年度が始まって1か月がたちました。5月は緊張が少しずつほぐれ、
つかで えいよう きゅうよう げんき す
疲れが出やすくなります。栄養と休養をきちんととり、元気に過ごしましょう。

市のホームページ
からも見てね

5月の給食目標

食べ物の働きを知ろう

食べ物は、体の中の働きによって赤・黄・緑の3つのグループに分けることができます。
給食は、毎日赤・黄・緑の3つがそろっています。ふだんの食事にも、3つのグループがそろう
ように心がけましょう。



そろえて食べよう!

あか き みどり

あか からだ 体をつくる
もとになる

さかな にく たまご
魚、肉、卵、
大豆・大豆製品

き黄 エネルギーの
もとになる

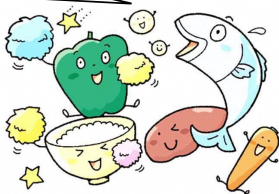
ごはん、パン、めん、
いも類、油

みどり からだ 体の調子を
ととのえる



野菜、果物

Q. 好ききらいをしないことが大切なのはなぜ?

A. 食べ物に含まれている栄養素はそれぞれ違うので、好きなものだけ
食べていては、栄養がかたよってしまうこともあります。
健康のためにも、いろいろな食べ物を食べることが大切です。
「苦手なものも一口は食べる」など、自分でできることを頑張って
みましょう。



5月 献立表

月	火	水	木	金																			
<div><p>*都合により 献立を一部 変更する場合が あります。 ご了承ください。</p><p>小:1杯分/たんぱく質/塩分 中:1杯分/たんぱく質/塩分 全校欠食の学校・行事など</p></div>	<div><p>5月の地場産物は..</p><div><div></div><div><p>ごはん</p></div></div><div><div></div><div><p>大豆</p></div></div><div><div></div><div><p>キャベツ</p></div></div><div><div></div></div></div>	<div><p>1</p><div><div><p>望わかめの きんぴら</p></div><div><p>松風 焼き</p></div></div><div><div><p>ごはん</p></div><div><p>豆腐の みそ汁</p></div></div><div><p>601/26.7/2.4 750/31.7/2.8 北鱸石小欠食</p></div></div>	<div><p>2</p><div><div></div><div><p>柏もち</p></div></div><div><div><p>かつおの なかよし あえ</p></div><div><p>たけのこ ごはん</p></div></div><div><div><p>すまし汁</p></div></div><div><p>629/27.5/2.5 776/32.2/3.1 北鱸石小欠食</p></div></div>	<div><p>5</p><p>こどもの日</p><div></div></div>	<div><p>6</p><p>振替休日</p><div></div></div>	<div><p>7</p><div><p>ストロベリー カスタードタルト</p><div><div><p>切干 ビビンバ</p></div><div><p>わかめ スープ</p></div></div><p>685/26.3/2.4 827/30.3/2.5</p></div></div>	<div><p>8</p><div><div><p>のりナッツ あえ</p></div><div><p>さばの ピリ辛 焼き</p></div></div><div><div><p>ごはん</p></div><div><p>にら玉 みそ汁</p></div></div><div><p>593/27.0/2.1 742/32.1/2.8 ヘルシオDAY</p></div></div>	<div><p>9</p><div><p>味付けのり</p><div><div><p>かおり あえ</p></div><div><p>車麩と ポテトの 揚げ煮</p></div></div><div><div><p>ごはん</p></div><div><p>五目汁</p></div></div><p>614/24.6/2.2 765/29.1/2.7</p></div></div>	<div><p>12</p><div><p>型抜き チーズ</p><p>柏崎大豆 のサラダ</p><p>ハヤシライス</p><p>645/24.8/2.9 795/29.0/3.5</p></div></div>	<div><p>13</p><div><p>ソース</p><div><div><p>おかか マヨあえ</p></div><div><p>鮭フライ</p></div></div><div><div><p>ごはん</p></div><div><p>豚汁</p></div></div><p>638/28.9/2.4 796/34.6/2.7</p></div></div>	<div><p>14</p><div><p>手作りの 抹茶蒸しパン</p><p>ごま あえ</p><p>山菜 かき玉汁</p><p>ゆでうどん</p><p>672/24.2/2.6 867/29.6/3.0 五中欠食</p></div></div>	<div><p>15</p><div><div><p>寒天 サラダ</p></div><div><p>菊花 しゅうまい</p></div></div><div><div><p>ごはん</p></div><div><p>中華 スープ</p></div></div><div><p>584/26.0/2.2 731/30.6/2.6</p></div></div>	<div><p>16</p><div><p>カップde ヤクルト</p><p>おかか あえ</p><p>チキン タレカツ丼</p><p>683/27.3/2.2 834/32.7/2.6 運動会応援献立/二中欠食</p></div></div>	<div><p>19</p><div><div><p>なめだけ あえ</p></div><div><p>鶏の レモン風味</p></div></div><div><div><p>ごはん</p></div><div><p>じゃがいもの とろろ煮</p></div></div><div><p>645/26.3/2.0 800/31.0/2.3</p></div></div>	<div><p>20</p><div><p>フルーツ ヨーグルト あえ</p><p>キムチ チャーハン</p><p>肉団子の スープ</p><p>579/23.4/2.4 735/27.6/3.1</p></div></div>	<div><p>21</p><div><p>いろいろ サラダ</p><p>白身魚の ハーブ チーズ焼き</p><p>ごはん</p><p>かき玉 スープ</p><p>559/28.4/2.1 700/33.7/2.7</p></div></div>	<div><p>22</p><div><div><p>春雨 サラダ</p></div><div><p>スタミナ レバー</p></div></div><div><div><p>ごはん</p></div><div><p>みそ ワンタン スープ</p></div></div><div><p>634/26.6/2.7 790/31.4/3.2</p></div></div>	<div><p>23</p><div><p>手作りの 紅白ゼリー</p><p>ひじき サラダ</p><p>チキンカレー</p><p>684/19.4/2.4 831/22.5/2.9 運動会応援献立</p></div></div>	<div><p>26</p><div><p>アーモンド おひたし</p><p>ししゃもの 若草揚げ</p><p>ごはん</p><p>キャベツの みそ汁</p><p>小1年~2年 1食 小3年~中学 2食 閉校</p><p>608/25.0/2.3 741/28.0/2.6 比内小・田尻小欠食</p></div></div>	<div><p>27</p><div><p>フルーツ カクテル</p><p>ひじき そぼろ丼</p><p>豆腐の スープ</p><p>668/28.0/1.9 836/32.8/2.3</p></div></div>	<div><p>28</p><div><p>フレンチ サラダ</p><p>ホキの フライ</p><p>ミネスト ローネ</p><p>セルブアブリッソ バーガー</p><p>585/27.2/3.1 722/32.7/3.7</p></div></div>	<div><p>29</p><div><div><p>磯マヨ あえ</p></div><div><p>豚肉の しぐれ煮</p></div></div><div><div><p>ごはん</p></div><div><p>厚揚げの みそ汁</p></div></div><div><p>607/27.8/2.1 758/33.1/2.6</p></div></div>	<div><p>30</p><div><div><p>切干 あえ</p></div><div><p>干草 焼き</p></div></div><div><div><p>ごはん</p></div><div><p>春野菜の うま煮</p></div></div><div><p>610/27.1/2.2 761/32.0/2.5</p></div></div>
<div><p>5</p><p>こどもの日</p><div></div></div>	<div><p>6</p><p>振替休日</p><div></div></div>	<div><p>7</p><div><p>ストロベリー カスタードタルト</p><div><div><p>切干 ビビンバ</p></div><div><p>わかめ スープ</p></div></div><p>685/26.3/2.4 827/30.3/2.5</p></div></div>	<div><p>8</p><div><div><p>のりナッツ あえ</p></div><div><p>さばの ピリ辛 焼き</p></div></div><div><div><p>ごはん</p></div><div><p>にら玉 みそ汁</p></div></div><div><p>593/27.0/2.1 742/32.1/2.8 ヘルシオDAY</p></div></div>	<div><p>9</p><div><p>味付けのり</p><div><div><p>かおり あえ</p></div><div><p>車麩と ポテトの 揚げ煮</p></div></div><div><div><p>ごはん</p></div><div><p>五目汁</p></div></div><p>614/24.6/2.2 765/29.1/2.7</p></div></div>	<div><p>12</p><div><p>型抜き チーズ</p><p>柏崎大豆 のサラダ</p><p>ハヤシライス</p><p>645/24.8/2.9 795/29.0/3.5</p></div></div>	<div><p>13</p><div><p>ソース</p><div><div><p>おかか マヨあえ</p></div><div><p>鮭フライ</p></div></div><div><div><p>ごはん</p></div><div><p>豚汁</p></div></div><p>638/28.9/2.4 796/34.6/2.7</p></div></div>	<div><p>14</p><div><p>手作りの 抹茶蒸しパン</p><p>ごま あえ</p><p>山菜 かき玉汁</p><p>ゆでうどん</p><p>672/24.2/2.6 867/29.6/3.0 五中欠食</p></div></div>	<div><p>15</p><div><div><p>寒天 サラダ</p></div><div><p>菊花 しゅうまい</p></div></div><div><div><p>ごはん</p></div><div><p>中華 スープ</p></div></div><div><p>584/26.0/2.2 731/30.6/2.6</p></div></div>	<div><p>16</p><div><p>カップde ヤクルト</p><p>おかか あえ</p><p>チキン タレカツ丼</p><p>683/27.3/2.2 834/32.7/2.6 運動会応援献立/二中欠食</p></div></div>	<div><p>19</p><div><div><p>なめだけ あえ</p></div><div><p>鶏の レモン風味</p></div></div><div><div><p>ごはん</p></div><div><p>じゃがいもの とろろ煮</p></div></div><div><p>645/26.3/2.0 800/31.0/2.3</p></div></div>	<div><p>20</p><div><p>フルーツ ヨーグルト あえ</p><p>キムチ チャーハン</p><p>肉団子の スープ</p><p>579/23.4/2.4 735/27.6/3.1</p></div></div>	<div><p>21</p><div><p>いろいろ サラダ</p><p>白身魚の ハーブ チーズ焼き</p><p>ごはん</p><p>かき玉 スープ</p><p>559/28.4/2.1 700/33.7/2.7</p></div></div>	<div><p>22</p><div><div><p>春雨 サラダ</p></div><div><p>スタミナ レバー</p></div></div><div><div><p>ごはん</p></div><div><p>みそ ワンタン スープ</p></div></div><div><p>634/26.6/2.7 790/31.4/3.2</p></div></div>	<div><p>23</p><div><p>手作りの 紅白ゼリー</p><p>ひじき サラダ</p><p>チキンカレー</p><p>684/19.4/2.4 831/22.5/2.9 運動会応援献立</p></div></div>	<div><p>26</p><div><p>アーモンド おひたし</p><p>ししゃもの 若草揚げ</p><p>ごはん</p><p>キャベツの みそ汁</p><p>小1年~2年 1食 小3年~中学 2食 閉校</p><p>608/25.0/2.3 741/28.0/2.6 比内小・田尻小欠食</p></div></div>	<div><p>27</p><div><p>フルーツ カクテル</p><p>ひじき そぼろ丼</p><p>豆腐の スープ</p><p>668/28.0/1.9 836/32.8/2.3</p></div></div>	<div><p>28</p><div><p>フレンチ サラダ</p><p>ホキの フライ</p><p>ミネスト ローネ</p><p>セルブアブリッソ バーガー</p><p>585/27.2/3.1 722/32.7/3.7</p></div></div>	<div><p>29</p><div><div><p>磯マヨ あえ</p></div><div><p>豚肉の しぐれ煮</p></div></div><div><div><p>ごはん</p></div><div><p>厚揚げの みそ汁</p></div></div><div><p>607/27.8/2.1 758/33.1/2.6</p></div></div>	<div><p>30</p><div><div><p>切干 あえ</p></div><div><p>干草 焼き</p></div></div><div><div><p>ごはん</p></div><div><p>春野菜の うま煮</p></div></div><div><p>610/27.1/2.2 761/32.0/2.5</p></div></div>				
<div><p>12</p><div><p>型抜き チーズ</p><p>柏崎大豆 のサラダ</p><p>ハヤシライス</p><p>645/24.8/2.9 795/29.0/3.5</p></div></div>	<div><p>13</p><div><p>ソース</p><div><div><p>おかか マヨあえ</p></div><div><p>鮭フライ</p></div></div><div><div><p>ごはん</p></div><div><p>豚汁</p></div></div><p>638/28.9/2.4 796/34.6/2.7</p></div></div>	<div><p>14</p><div><p>手作りの 抹茶蒸しパン</p><p>ごま あえ</p><p>山菜 かき玉汁</p><p>ゆでうどん</p><p>672/24.2/2.6 867/29.6/3.0 五中欠食</p></div></div>	<div><p>15</p><div><div><p>寒天 サラダ</p></div><div><p>菊花 しゅうまい</p></div></div><div><div><p>ごはん</p></div><div><p>中華 スープ</p></div></div><div><p>584/26.0/2.2 731/30.6/2.6</p></div></div>	<div><p>16</p><div><p>カップde ヤクルト</p><p>おかか あえ</p><p>チキン タレカツ丼</p><p>683/27.3/2.2 834/32.7/2.6 運動会応援献立/二中欠食</p></div></div>	<div><p>19</p><div><div><p>なめだけ あえ</p></div><div><p>鶏の レモン風味</p></div></div><div><div><p>ごはん</p></div><div><p>じゃがいもの とろろ煮</p></div></div><div><p>645/26.3/2.0 800/31.0/2.3</p></div></div>	<div><p>20</p><div><p>フルーツ ヨーグルト あえ</p><p>キムチ チャーハン</p><p>肉団子の スープ</p><p>579/23.4/2.4 735/27.6/3.1</p></div></div>	<div><p>21</p><div><p>いろいろ サラダ</p><p>白身魚の ハーブ チーズ焼き</p><p>ごはん</p><p>かき玉 スープ</p><p>559/28.4/2.1 700/33.7/2.7</p></div></div>	<div><p>22</p><div><div><p>春雨 サラダ</p></div><div><p>スタミナ レバー</p></div></div><div><div><p>ごはん</p></div><div><p>みそ ワンタン スープ</p></div></div><div><p>634/26.6/2.7 790/31.4/3.2</p></div></div>	<div><p>23</p><div><p>手作りの 紅白ゼリー</p><p>ひじき サラダ</p><p>チキンカレー</p><p>684/19.4/2.4 831/22.5/2.9 運動会応援献立</p></div></div>	<div><p>26</p><div><p>アーモンド おひたし</p><p>ししゃもの 若草揚げ</p><p>ごはん</p><p>キャベツの みそ汁</p><p>小1年~2年 1食 小3年~中学 2食 閉校</p><p>608/25.0/2.3 741/28.0/2.6 比内小・田尻小欠食</p></div></div>	<div><p>27</p><div><p>フルーツ カクテル</p><p>ひじき そぼろ丼</p><p>豆腐の スープ</p><p>668/28.0/1.9 836/32.8/2.3</p></div></div>	<div><p>28</p><div><p>フレンチ サラダ</p><p>ホキの フライ</p><p>ミネスト ローネ</p><p>セルブアブリッソ バーガー</p><p>585/27.2/3.1 722/32.7/3.7</p></div></div>	<div><p>29</p><div><div><p>磯マヨ あえ</p></div><div><p>豚肉の しぐれ煮</p></div></div><div><div><p>ごはん</p></div><div><p>厚揚げの みそ汁</p></div></div><div><p>607/27.8/2.1 758/33.1/2.6</p></div></div>	<div><p>30</p><div><div><p>切干 あえ</p></div><div><p>干草 焼き</p></div></div><div><div><p>ごはん</p></div><div><p>春野菜の うま煮</p></div></div><div><p>610/27.1/2.2 761/32.0/2.5</p></div></div>									
<div><p>19</p><div><div><p>なめだけ あえ</p></div><div><p>鶏の レモン風味</p></div></div><div><div><p>ごはん</p></div><div><p>じゃがいもの とろろ煮</p></div></div><div><p>645/26.3/2.0 800/31.0/2.3</p></div></div>	<div><p>20</p><div><p>フルーツ ヨーグルト あえ</p><p>キムチ チャーハン</p><p>肉団子の スープ</p><p>579/23.4/2.4 735/27.6/3.1</p></div></div>	<div><p>21</p><div><p>いろいろ サラダ</p><p>白身魚の ハーブ チーズ焼き</p><p>ごはん</p><p>かき玉 スープ</p><p>559/28.4/2.1 700/33.7/2.7</p></div></div>	<div><p>22</p><div><div><p>春雨 サラダ</p></div><div><p>スタミナ レバー</p></div></div><div><div><p>ごはん</p></div><div><p>みそ ワンタン スープ</p></div></div><div><p>634/26.6/2.7 790/31.4/3.2</p></div></div>	<div><p>23</p><div><p>手作りの 紅白ゼリー</p><p>ひじき サラダ</p><p>チキンカレー</p><p>684/19.4/2.4 831/22.5/2.9 運動会応援献立</p></div></div>	<div><p>26</p><div><p>アーモンド おひたし</p><p>ししゃもの 若草揚げ</p><p>ごはん</p><p>キャベツの みそ汁</p><p>小1年~2年 1食 小3年~中学 2食 閉校</p><p>608/25.0/2.3 741/28.0/2.6 比内小・田尻小欠食</p></div></div>	<div><p>27</p><div><p>フルーツ カクテル</p><p>ひじき そぼろ丼</p><p>豆腐の スープ</p><p>668/28.0/1.9 836/32.8/2.3</p></div></div>	<div><p>28</p><div><p>フレンチ サラダ</p><p>ホキの フライ</p><p>ミネスト ローネ</p><p>セルブアブリッソ バーガー</p><p>585/27.2/3.1 722/32.7/3.7</p></div></div>	<div><p>29</p><div><div><p>磯マヨ あえ</p></div><div><p>豚肉の しぐれ煮</p></div></div><div><div><p>ごはん</p></div><div><p>厚揚げの みそ汁</p></div></div><div><p>607/27.8/2.1 758/33.1/2.6</p></div></div>	<div><p>30</p><div><div><p>切干 あえ</p></div><div><p>干草 焼き</p></div></div><div><div><p>ごはん</p></div><div><p>春野菜の うま煮</p></div></div><div><p>610/27.1/2.2 761/32.0/2.5</p></div></div>														
<div><p>26</p><div><p>アーモンド おひたし</p><p>ししゃもの 若草揚げ</p><p>ごはん</p><p>キャベツの みそ汁</p><p>小1年~2年 1食 小3年~中学 2食 閉校</p><p>608/25.0/2.3 741/28.0/2.6 比内小・田尻小欠食</p></div></div>	<div><p>27</p><div><p>フルーツ カクテル</p><p>ひじき そぼろ丼</p><p>豆腐の スープ</p><p>668/28.0/1.9 836/32.8/2.3</p></div></div>	<div><p>28</p><div><p>フレンチ サラダ</p><p>ホキの フライ</p><p>ミネスト ローネ</p><p>セルブアブリッソ バーガー</p><p>585/27.2/3.1 722/32.7/3.7</p></div></div>	<div><p>29</p><div><div><p>磯マヨ あえ</p></div><div><p>豚肉の しぐれ煮</p></div></div><div><div><p>ごはん</p></div><div><p>厚揚げの みそ汁</p></div></div><div><p>607/27.8/2.1 758/33.1/2.6</p></div></div>	<div><p>30</p><div><div><p>切干 あえ</p></div><div><p>干草 焼き</p></div></div><div><div><p>ごはん</p></div><div><p>春野菜の うま煮</p></div></div><div><p>610/27.1/2.2 761/32.0/2.5</p></div></div>																			



ヘルシオ(減る塩)DAY

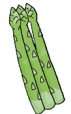
今月の減る塩おすすめポイントは「香辛料」

今月のヘルシオDAYは、8日です。「さばのピリ辛焼き」は、タレに豆板醤を使っています。辛味のあるスパイスを料理に加えることで、味がひきまり、しょうゆなどが少なくてもおいしく仕上がります。豆板醤、カレー粉などの香辛料を上手に活用しましょう。



えちごんのぱくもぐランチ

毎月19日は食育の日です。柏崎市では19日前後に柏崎市内の保育園、小学校、中学校で合同メニューを味わいます。5月は旬のじゃがいもを使った「じゃがいものそぼろ煮」です。旬のじゃがいもを味わいましょう。



かしわざき食育5か条の日献立



食卓に旬の食材、地元の野菜



今月は「食卓に旬の食材、地元の野菜」をテーマに21日に実施します。「いろどりサラダ」には、旬のキャベツやアスパラが入っています。キャベツは柏崎市でとれたものを使う予定です。お楽しみに！！



白身魚のハーフチーズ焼き

<材料4人分>

- 白身魚切身 4切れ
- おろしにんにく 少々
- 白ワイン 小さじ1
- 塩こしょう 少々
- オリーブ油 大さじ1
- パン粉 25g
- 乾燥パジル 少々
- 粉チーズ 大さじ2

<作り方>

- 白身魚にAで下味をつける。
(白ワインは酒でもよい)
 - パン粉をオリーブ油と混ぜ、フライパンできつね色になるまで炒める。あら熱がとれたら、粉チーズとパジルを混ぜる。
 - ①に②をつけて、天板に並べる。
 - オーブン(190℃)で魚焼きグリルで焼く。
- ☆揚げなくても外はサクサク、中はふわふわのフライのようです！！

5月の給食予定&材料表

2025年5月 柏崎市中央地区学校給食共同調理場

	体をつくる(赤)		体の調子を整える(緑)		エネルギー源になる(黄)	
	1群 豆腐・卵・魚・肉	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	5群 米・パン・めん・いも・砂糖	6群 油脂
1木	とり肉、ふた肉、みそ、さつまあげ、とうふ、だいず	牛乳、くさわかめ	にんじん	ねぎ、しょうが、ごぼう、つきこん、たまねぎ、えのきだけ	米、さとう、パンこ、かたくりこ、じゃがいも	ごま、ごま油
2金	あぶらあげ、かつお、とうふ、かまぼこ	牛乳、わかめ	にんじん、ほうれんそう	たけのこ、しょうが、えのきだけ、ねぎ	米、さとう、かたくりこ、じゃがいも、かしわもち	油
7水	ふた肉、みそ、たまご、ベーコン、とうふ	牛乳、わかめ	こまつな、にんじん	しょうが、にんにく、きりぼしだいこん、たけのこ、もやし、たまねぎ、えのきだけ	米、さとう、タルト	ごま油、ごま
8木	さば、とうふ、みそ、だいず、たまご	牛乳、のり	こまつな、にら、にんじん	しょうが、キャベツ、たまねぎ	米、さとう、かたくりこ、じゃがいも	ごま油、ごま、アーモンド
9金	とり肉、ふた肉、あつあげ	牛乳、のり	にんじん	しょうが、えだまめ、キャベツ、きゅうり、だいこん、えのきだけ、つきこん	米、かたくりこ、ふ、じゃがいも、さとう	油、ごま
12月	ふた肉、だいず、ツナ	牛乳、チーズ	にんじん、トマト、こまつな	にんにく、たまねぎ、マッシュルーム、キャベツ、コーン	米、じゃがいも	油、ハヤシルウ、デミグラスソース、オリーブ油
13火	さけ、ハム、かつおぶし、ふた肉、とうふ、みそ、だいず	牛乳	こまつな、にんじん	キャベツ、だいこん、たまねぎ、ごぼう、つきこん、ねぎ	米、こむぎこ、パンこ	油、ノンエッグマヨネーズ
14水	とり肉、油あげ、たまご	牛乳	にんじん、こまつな	さんさい、たまねぎ、ねぎ、キャベツ	ゆでうどん、さとう、ホットケーキミックス、チョコレート	ごま油
15木	ふた肉、ツナ、とうふ、なると	牛乳、寒天、わかめ	にんじん、チンゲンサイ	ねぎ、たけのこ、しいたけ、しょうが、キャベツ、きゅうり、メンマ	米、さとう、かたくりこ、しゅうまいの皮	ごま油、ごま
16金	とり肉、かつおぶし、とうふ	牛乳、わかめ、ヨーグルト	こまつな、にんじん	しょうが、キャベツ、たくあん、たけのこ、えのきだけ、ねぎ	米、むぎ、こむぎこ、パンこ、さとう	油、ごま油
19月	とり肉、あつあげ	牛乳、のり	こまつな、にんじん	レモン汁、もやし、なめたけ、しょうが、たまねぎ、たけのこ	米、かたくりこ、さとう、じゃがいも	油、ごま
20火	ふた肉、肉だんご、とうふ	牛乳、ヨーグルト、スキムミルク	にんじん、にら、こまつな	しょうが、にんにく、キムチ、もやし、しいたけ、みかん、パイナップル、もも、りんご	米、はるさめ、ゼリー、さとう	ごま油
21水	ホキ、ハム、とうふ、たまご	牛乳、チーズ	アスパラガス、にんじん、パジル	にんにく、キャベツ、きゅうり、コーン、たまねぎ、たけのこ、えのきだけ	米、パンこ、かたくりこ	オリーブ油、油
22木	とり肉、レバー、ハム、ふた肉、みそ	牛乳	にら、にんじん	しょうが、にんにく、もやし、きゅうり、キャベツ、メンマ、コーン、ねぎ	米、かたくりこ、はるさめ、じゃがいも、さとう、ワントン	油、ごま、ごま油
23金	とり肉、ハム	牛乳、ひじき	にんじん、トマト	にんにく、しょうが、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、コーン	米、むぎ、じゃがいも、さとう、ゼリー素、ゼリー	油、カレールウ、オリーブ油
26月	ハム、油あげ、みそ、だいず	牛乳、ししゃも、あおのり	こまつな、にんじん	もやし、キャベツ、えのきだけ、ねぎ	米、てんぷらこ、じゃがいも	油、アーモンド
27火	とり肉、ふた肉、だいず、たまご、とうふ	牛乳、ひじき	にんじん、こまつな	しょうが、たまねぎ、えのきだけ、ねぎ、みかん、もも、パイナップル、りんご	米、さとう、ゼリー	油
28水	ホキ、ベーコン、だいず	牛乳	にんじん、トマト	キャベツ、きゅうり、コーン、にんにく、たまねぎ、セロリ	パン、こむぎこ、パンこ、さとう、じゃがいも	油、ノンエッグタルソース、オリーブ油
29木	ふた肉、ハム、あつあげ、みそ、だいず	牛乳、ひじき、しらす、のり	こまつな、にんじん	しょうが、ごぼう、もやし、だいこん、えのきだけ、ねぎ	米、さとう	油、ごま、ノンエッグマヨネーズ
30金	とり肉、たまご、ツナ、ふた肉、あつあげ	牛乳	にんじん、こまつな	たまねぎ、しいたけ、きりぼしだいこん、たけのこ、つきこん	米、さとう、じゃがいも	油、ごま油、ごま