



日	曜日	コンダテ			おもなざいりょう			エネルギー Kcal	
		しゅしょく	牛乳	ふくしょく	ちやにくやほねになる	からだのちょうしをととのえる	はたらくちからやねつになる	たんぱく質	脂質
					あか	みどり	き	小学校	中学校
1	火	しろごはん		わかめじる ぶりのてりやき ごまあえ	ぎゅうにゅう わかめ うおそうめん とうふ ぶり	たまねぎ にんじん はねぎ ほうれんそう	こめ さとう いりごま	651	803
								26.6	31.9
								17.3	20.0
2	水	しろごはん		こんさいぶたじる レタスのひきにくい えだまめ	ぎゅうにゅう ぶたにく むぎみそ たまご	ごぼう だいこん はねぎ もやし レタス にんじん しょうが えだまめ	こめ さといも こんにやく あぶら さとう	621	777
								24.5	29.3
								17.6	20.3
3	木	バターパン		れいめん ほうれんそうのソテー なし	ぎゅうにゅう ロースハム たまご	きゅうり にんじん ほししいたけ レモン ほうれんそう コーン なし	パン バター さとう ちゅうかめん マーガリン	670	834
								24.6	30.2
								24.2	28.8
4	金	ゆかりごはん		はるさめスープ つくねあげ もやしのサラダ	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく やきぶた だいす さかなすりみ ぎゅうにく ちりめん スキムミルク	たけのこ ほうれんそう ほししいたけ はねぎ たまねぎ にんじん もやし こまつな セロリ ゆかり	こめ はるさめ いりごま こむぎこ あぶら くらごま	678	843
								28.4	34.2
								22.2	25.8
7	月	コッペパン		ピーフンいため とりにくのガーリックやき せんぎりサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく いか とりにく うすらたまご なまクリーム	キャベツ たまねぎ たけのこ しょうが にんじん きくらげ はねぎ にんにく パセリ だいこん きゅうり	パン ピーフン あぶら さとう パンこ バターアーモンド ドレッシング	642	806
								33.3	40.9
								23.7	28.4
8	火	むぎごはん		いよさつま なすのあげびたし ナッツいりこ	ぎゅうにゅう たい むぎみそ こにほし	きゅうり はねぎ なす パプリカ だいこん えだまめ	こめ はだかむぎ こんにやく いりごま あぶら さとう カシューナッツ	685	857
								21.7	26.1
								20.4	24.0
9	水	しろごはん		ごもくきんぴら すのもの こおなごちりめん	ぎゅうにゅう ぶたにく ひらてん いか かまぼこ こおなごちりめん	ごぼう にんじん さやいんげん きゅうり キャベツ	こめ こんにやく じゃがいも あぶら さとう	627	782
								23.3	28.0
								15.4	17.8
10	木	こくとうパン		とりだんごじる マカロニサラダ だいすかりんとう	ぎゅうにゅう とりにく たまご ツナ ヨーグルト だいす	はねぎ しょうが にんじん はくさい キャベツ きゅうり	パン こくとう でんぷん マカロニ マヨネーズ あぶら ぶんとう こむぎこ	660	815
								27.1	32.6
								24.6	29.4
11	金	しろごはん		きのこカレー ミモザサラダ ぶどう ふくしんづけ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく なまクリーム ロースハム たまご	しめじ えのきだけ マッシュルーム たまねぎ にんじん にんにく ほうれんそう レタス セロリ きゅうり パセリ ぶどう ふくしんづけ	こめ じゃがいも あぶら	715	903
								21.7	26.0
								23.0	27.1
14	月	しろごはん		マーボーはるさめ わふうサラダ ごまあじいりこ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぎゅうにく いか やきのり こにほし あおのり ヨーグルト	たまねぎ にんじん きくらげ ビーマン キャベツ ながねぎ たけのこ しょうが こまつな コーン	こめ あぶら はるさめ さとう いりごま	635	793
								28.2	34.1
								13.4	15.0
15	火	しろごはん		だいすのごもくに ぶたにくのかりんあげ ゆかりあえ	ぎゅうにゅう だいす とりにく ちくわ あぶらあげ ぶたにく	たけのこ にんじん しょうが キャベツ ゆかり レモン	こめ こんにやく さとう こむぎこ でんぷん あぶら	700	877
								29.8	36.1
								22.4	26.2
16	水	たいめし		ふしめんじる とうふのかわりあげ おひたし	ぎゅうにゅう たい まつやまあげ なると あぶらあげ とうふ たまご さかなすりみ えび ぎゅうにく ちりめん	にんじん ほししいたけ えのきだけ はねぎ たまねぎ ほうれんそう キャベツ もやし	こめ ふしめん いりごま こむぎこ さとう あぶら	600	752
								25.9	31.0
								17.4	19.8
17	木	しろごはん		えびたまどんぶり しゃぶしゃぶたサラダ こにほしのいそかあげ	ぎゅうにゅう えび かまぼこ たまご ぶたにく こにほし あおのり	にんじん ほししいたけ はねぎ えだまめ レタス きゅうり ねりうめ レモン たまねぎ	こめ でんぷん ごまあぶら さとう あぶら こむぎこ	635	776
								28.0	34.0
								14.0	15.8
18	金	むぎごはん		さわにわん さばのみそマヨネーズやき はりはりづけ	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ さば あかみそ しろみそ	にんじん たけのこ ごぼう ほししいたけ はねぎ しょうが たまねぎ ビーマン しめじ はなきりだいこん	こめ はだかむぎ さとう マヨネーズ	613	778
								24.5	29.5
								19.1	22.3
23	水	しろごはん		みそじる とりごぼうどんぶり あおなのナッツあえ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ あかみそ とうふ まつやまあげ むぎみそ わかめ	ごぼう しょうが たまねぎ だいこん はねぎ こまつな	こめ さとう あぶら じゃがいも カシューナッツ	673	840
								29.0	35.3
								19.0	22.2
24	木	コッペパン		にくうどん ちくわのいそべあげ かいそうサラダ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく かまぼこ ちくわ たまご スキムミルク あおのり こなチーズ かいそう ちりめん	ごぼう ほししいたけ はねぎ きゅうり もやし	パン うどん さとう こむぎこ あぶら いりごま	644	837
								29.5	37.6
								21.9	27.7
25	金	しろごはん		つみれじる やきにく ポテトサラダ	ぎゅうにゅう さかなすりみ ぎゅうにく ぶたにく むぎみそ ロースハム	たまねぎ にんじん ほししいたけ はねぎ キャベツ しょうが りんご きゅうり	こめ さとう いりごま じゃがいも マヨネーズ	683	851
								31.3	37.9
								19.0	21.7
28	月	コッペパン		きのこのシチュー とりにくのピリからやき フレンチサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン なまクリーム とりにく	たまねぎ にんじん しめじ えのきだけ パセリ にんにく キャベツ きゅうり あまなつ オレンジジュース マッシュルーム	パン じゃがいも さとう ごまあぶら いりごま あぶら	639	790
								29.3	35.7
								22.4	26.5
29	火	なめし		すましじる いわしのアングレースソース いそあえ	ぎゅうにゅう とうふ わかめ いわし やきのり	たまねぎ えのきだけ あおな はねぎ しょうが こまつな にんじん もやし	こめ でんぷん あぶら さとう ぶ パンこ	660	829
								26.1	31.5
								20.2	23.5
30	日	くりごはん		いもたき さかなのこうみあげ すだちふうみづけ おつきみゼリー	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ こんぶ ひらてん たい たまご わかめ	にんじん パセリ キャベツ きゅうり すだち	こめ くり さといも こんにやく もち さとう いりごま あぶら こむぎこ ゼリー	718	905
								29.0	35.3
								20.0	23.2