



日曜	こんだて			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	はたらくちやねつになる	たんぱく質g 脂質g	
				あか	みどり	き	小	中
1水	なめし	すましじる かつおのたつたあげ ゆずみそあえ	ぎゅうにゅう, とうふ, たまご, わかめ, かつお, しろみそ, さきいか	ひろしまな, たまねぎ, えのきたけ, ねぎ, しょうが, はくさい, きゅうり, にんじん, ゆず	こめ, でんぶん, あぶら, さとう, ごま	620 33.1 17.5	754 40.3 20.4	
2木	コッペパン (げんりょう)	チーズスープ あげささみのレモンに ひじきサラダ こどものひデザート	ぎゅうにゅう, ベーコン, たまご, こなチーズ, にぼし, ささみ, ひじき	たまねぎ, にんじん, コーン, セロリ, レモン, きゅうり, キャベツ	コッペパン, じゃがいも, ばんこ, でんぶん, あぶら, さとう, ごまあぶら こどものひデザート	604 33.1 21.6	742 40.9 25.6	
7火	しろごはん	じゃがいものやきにくふう しそひじきあえ ナッツいりこ	ぎゅうにゅう, きゅうにく, ちくわ, しそひじき, にぼし	にんにく, ねぶかねぎ, たまねぎ, ピーマン, しょうが, キャベツ, にんじん, こまつな, レモン	こめ, じゃがいも, あぶら, さとう, ごま, アーモンド	633 24.5 20.0	774 28.9 22.9	
8水	しろごはん	いそに さかなのピリカラフル そくせきづけ	ぎゅうにゅう, ひじき, だいず, とりにく, あぶらあげ, ちくわ, ホキ, かつおぶし	にんじん, ピーマン, コーン, ねぶかねぎ, にんにく, キャベツ, たくあん	こめ, つきこんにやく, ごま さとう, あぶら, でんぶん,	618 27.6 19.0	754 33.0 21.9	
9木	コッペパン (げんりょう)	イタリアンスパゲティ とりにくの ガーリックばんこやき フレンチサラダ	ぎゅうにゅう, ベーコン, とりにく	たまねぎ, にんじん, ピーマン, マッシュルーム, トマト, にんにく, レモン, パセリ, キャベツ, きゅうり, コーン	コッペパン, スパゲッティ, あぶら, さとう, ばんこ, バター, オリーブ油	613 29.3 19.0	766 36.1 22.7	
10金	しろごはん	あつあげいりはっぼうさい あげぎょうざ ナムル	ぎゅうにゅう, ぶたにく, あつあげ, たまご, エビ, いか, ぎょうざ	しょうが, たまねぎ, にんじん, キャベツ, きくらげ, ピーマン, たけのこ, にんにく, きゅうり, もやし	こめ, まあぶら, さとう, でんぶん, あぶら	665 31.0 23.0	806 37.2 26.3	
13月	しろごはん	ちゅうかスープ レタスのひきにくいため フライドポテト	ぎゅうにゅう, やきぶた, たまご, とうふ, ぶたミンチ,	たけのこ, にんじん, しいたけ, たまねぎ, チンゲンサイ, ねぎ, ねぶかねぎ, しょうが, レタス,	こめ, はるさめ, ごまあぶら, さとう, あぶら, じゃがいも	643 24.7 22.3	800 30.1 26.7	
14火	しろごはん	じゃがいものなんばんに もやしときゅうりのサラダ かみかみチップ	ぎゅうにゅう, ぶたにく, しろみそ, ツナ, にぼし, さきいか	にんじん, ごぼう, いんげん, もやし, きゅうり	こめ, じゃがいも, こんにやく, あぶら, さとう, ごまあぶら, アーモンド	612 25.0 16.9	751 29.8 19.0	
15水	むぎごはん	チキンカレー かいそうサラダ ふくしんづけ	ぎゅうにゅう, とりにく, なまクリーム, かいそう	たまねぎ, にんじん, えだまめ, にんにく, キャベツ, きゅうり, コーン, ふくしんづけ	こめ, はだかむぎ, じゃがいも, あぶら, さとう, ごまあぶら	632 20.6 21.4	783 24.8 25.5	
16木	わかめごはん	ビーフンいため いかのさらさあげ きゅうりづけ	ぎゅうにゅう, わかめ, ぶたにく, たまご, いか, しおこんぶ	しょうが, きくらげ, キャベツ, たまねぎ, チンゲンサイ, たけのこ, にんじん, ねぎ, にんにく, きゅうり	こめ, ビーフン, あぶら, さとう, でんぶん	630 28.4 17.5	763 33.9 20.2	
17金	まめごはん	ぎょそうめんじる とりてん キャベツのごますあえ	ぎゅうにゅう, ぎょそうめん, たまご, わかめ, とりにく,	グリーンピース, にんじん, ねぎ えのきたけ, たまねぎ, しょうが, にんにく, キャベツ, コーン, もやし, きゅうり	こめ, こむぎこ, でんぶん, あぶら, さとう, ごまあぶら, ごま	637 29.8 22.7	763 35.5 26.6	
20月	パンパン	やさいたっぷりスープ とりにくのチリソース レモンサラダ	ぎゅうにゅう, ベーコン, とりにく	パイン, かぼちゃ, たまねぎ, キャベツ, にんじん, セロリ, しょうが, にんにく, ねぶかねぎ, きゅうり, コーン, レモン	コッペパン, はだかむぎ, でんぶん, あぶら, じゃがいも, さとう	669 27.9 25.7	830 34.0 30.8	
21火	しろごはん	マーボーどうふ ミモザサラダ かわちばんかん	ぎゅうにゅう, とうふ, ぶたミンチ, あかみそ, ハム, たまご	たまねぎ, にんじん, たけのこ, レタス しいたけ, ねぶかねぎ, にんにく, しょうが, ほうれんそう, きゅうり, セロリ, パセリ, かわちばんかん	こめ, あぶら, さとう, でんぶん	613 25.7 20.3	742 30.2 23.5	
22水	しろごはん	かきたまじる ぶたにくのしょうがやき ごまあえ	ぎゅうにゅう, たまご, とうふ, ぶたにく	たまねぎ, にんじん, ねぎ, しょうが, キャベツ, こまつな	こめ, でんぶん, あぶら, さとう, ごま	595 29.9 18.3	749 37.3 22.1	
23木	コッペパン	マカロニのクリームに ツナサラダ だいずとにぼしのあげに	ぎゅうにゅう, とりにく, ツナ, だいず, にぼし	たまねぎ, にんじん, えだまめ, キャベツ, きゅうり, レモン	コッペパン, マカロニ, じゃがいも, あぶら, さとう, でんぶん, くらざとう	619 27.8 20.9	765 33.8 24.7	
24金	むぎごはん	とりごぼうどん みそじる かふうサラダ	ぎゅうにゅう, とりミンチ, あぶらあげ, あかみそ, とうふ, わかめ, むぎみそ,	しょうが, ごぼう, たまねぎ, なす, ねぎ, きゅうり, キャベツ, ほうれんそう, にんじん	こめ, はだかむぎ, さとう, あぶら, じゃがいも, はるさめ, ごまあぶら	629 27.1 17.6	768 32.6 20.2	
27月	バターパン	はるさめスープ とりにくのピリカラやき アスパラガスのサラダ	ぎゅうにゅう, たまご, やきぶた, とりにく, わかめ	しいたけ, たけのこ, ほうれんそう, にんじん, ねぶかねぎ, しょうが, にんにく, アスパラガス, きゅうり, キャベツ, コーン, レモン	コッペパン, バター, さとう, はるさめ, ごまあぶら, ごま, あぶら	624 31.2 25.5	772 37.9 30.7	
28火	しろごはん	けんちんじる さばのみそに ごますあえ	ぎゅうにゅう, とりにく, とうふ, サバ, あかみそ, しろみそ	にんじん, ごぼう, だいこん, ねぎ, しょうが, ほうれんそう, きゅうり, もやし	こめ, さといも, でんぶん, さとう, ごま, ごまあぶら	622 30.0 17.3	767 36.1 19.7	
29水	しろごはん	いとこんにやくのたまごとじ いかのからあげ あますづけ	ぎゅうにゅう, ぶたミンチ, たまご, こうやどうふ, いか	たまねぎ, にんじん, いんげん, しいたけ, しょうが, キャベツ, きゅうり	こめ, こんにやく, あぶら, さとう, でんぶん, こむぎこ	623 28.5 19.8	762 34.3 22.8	
30木	コッペパン (げんりょう)	やきそば フルーツあえ きゅうりのサラダ	ぎゅうにゅう, ぶたにく, いか, エビ, あおさのりこ, ちくわ	キャベツ, たまねぎ, にんじん, もやし, もも, パイン, みかん, きゅうり	コッペパン, ちゅうかめん, さとう, あぶら, ごまあぶら	615 27.9 16.2	756 33.7 18.8	
31金	しろごはん	にくじゃが さかなのレモンあえ おひたし	ぎゅうにゅう, ぶたにく, ホキ	たまねぎ, にんじん, いんげん, レモン, チンゲンサイ, キャベツ	こめ, じゃがいも, こんにやく, あぶら, さとう, でんぶん	611 25.7 15.7	751 30.5 17.9	

※ 材料の都合で、献立を一部変更することがあります。

