



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
2月	こくとうパン		ビーフンいため いかのさらさあげ フルーツジュレ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、 うずらたまご、いか	しょうが、キャベツ、たまねぎ、 たけのこ、にんじん、きくらげ、 にら、にんにく、 もも、パイン、みかん	コッペパン、くろざとう、 ビーフン、あぶら、さとう、 でんぷん、マスカットジュレ	679 30.3 21.0	839 36.7 24.9
3火	しろごはん		みそしる わかどりのからあげ きゅうりのサラダ	ぎゅうにゅう、とうふ、あげ、 むぎみそ、にぼし、とりにく、 ちくわ	たまねぎ、なす、ねぶかねぎ、 しょうが、きゅうり、もやし、 にんじん	こめ、じゃがいも、 でんぷん、あぶら、 ごまあぶら、さとう	641 25.8 21.8	784 31.1 25.2
4水	チキンライス		たまごスープ ジャーマンポテト レモンサラダ	ぎゅうにゅう、たまご、 ベーコン、にぼし、ウィンナー	にんじん、たまねぎ、セロリ、 ねぎ、チンゲンサイ、パセリ、 キャベツ、きゅうり、コーン、 レモン	こめ、じゃがいも、あぶら、 さとう	610 22.0 22.1	752 26.8 27.8
5木	コッペパン		ミネストローネ さかなのピリカラフル ぶどう	ぎゅうにゅう、ベーコン、 にぼし、ホキ	キャベツ、にんじん、たまねぎ、 パセリ、セロリ、ピーマン、 コーン、ねぶかねぎ、にんにく、 ぶどう	コッペパン、マカロニ、 じゃがいも、でんぷん、 あぶら、ごま、さとう	614 30.0 20.7	761 36.6 24.5
6金	しろごはん		にくじゃが たちうおのからあげ てづくりふりかけ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、 たちうお、ちりめん、 かつおぶし、ひじき	たまねぎ、にんじん、いんげん、 しょうが	こめ、じゃがいも、あぶら、 こんにゃく、さとう、 こむぎこ、でんぷん	670 26.1 22.3	827 31.3 26.0
9月	バターパン (げんりょう)		れいめん ぶたキムチ トマト	ぎゅうにゅう、ハム、にぼし、 ぶたにく	きゅうり、にんじん、しいたけ、 レモン、にら、しめじ、もやし、 たまねぎ、ミニトマト	コッペパン、バター、 さとう、ちゅうかめん、 ごまあぶら	607 25.7 21.5	768 31.4 26.3
10火	わかめごはん		さわにわん とうふのかわりあげ ごまあえ	ぎゅうにゅう、わかめ、 ぶたにく、あぶらあげ、 にぼし、とうふ、すりみ、 ちりめん、たまご	しめじ、にんじん、もやし、 たけのこ、ねぎ、たまねぎ、 キャベツ、こまつな	こめ、こむぎこ、でんぷん、 さとう、あぶら、ごま	600 24.7 20.9	735 29.8 24.3
11水	しろごはん		とりだんごスープ ホキのごまあげ きりぼしだいこんと ひじきのにもの	ぎゅうにゅう、とりミンチ、 ささみ、たまご、にぼし、 ホキ、ひじき、とりにく、 あつあげ	ねぎ、しょうが、にんじん、 たまねぎ、はくさい、 きりぼしだいこん、ごぼう	こめ、でんぷん、こむぎこ、 ごま、あぶら、さとう	648 32.7 19.6	793 39.4 22.4
12木	コッペパン		ポークビーンズ ごまドレッシングサラダ なし	ぎゅうにゅう、だいず、 ぶたにく、ベーコン	たまねぎ、にんじん、にんにく、 きゅうり、こまつな、もやし、 なし	コッペパン、じゃがいも、 あぶら、くろざとう、ごま、 さとう	578 28.4 20.9	714 34.3 24.9
13金	むぎごはん		おやこどんぶり ハムとコーンのかきあげ ひじきサラダ	ぎゅうにゅう、とりにく、 たまご、にぼし、ハム、ひじき	しいたけ、たまねぎ、にんじん、 ねぎ、コーン、えだまめ、 きゅうり、キャベツ	こめ、はだかむぎ、さとう、 でんぷん、こむぎこ、 あぶら、ごまあぶら	636 26.8 20.9	781 32.1 24.2
17火	しろごはん		いもたき サバのしおこうじやき すもの おつきみデザート	ぎゅうにゅう、とりにく、 あつあげ、こんぶ、ひらてん、 にぼし、サバ、わかめ	にんじん、きゅうり、キャベツ	こめ、さといも、もち、 こんにゃく、さとう、 おつきみデザート (なしゼリー)	686 29.1 16.5	831 35.0 18.6
18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、 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、あぶら、 じゃがいも、くろざとう、 さとう、ごまあぶら	611 21.1 18.5	749 24.7 21.4
19木	しろごはん		かきたまじる とりてん おひたし	ぎゅうにゅう、たまご、 とうふ、にぼし、とりにく	たまねぎ、えのきたけ、ねぎ、 しょうが、にんにく、こまつな、 キャベツ	こめ、でんぷん、こむぎこ、 あぶら	621 26.8 22.7	762 32.0 26.5
20金	しろごはん		やさいとぶたにくの みそいため パンサンスー フライドポテト	ぎゅうにゅう、ぶたにく、 あつあげ、あかみそ	なす、キャベツ、ピーマン、 しめじ、にんじん、たまねぎ、 にら、にんにく、きゅうり、 きくらげ、もやし	こめ、あぶら、さとう、 はるさめ、ごまあぶら、 じゃがいも	627 21.8 18.9	768 25.9 21.9
24火	しろごはん		はちはいどうふ あじのなんばんづけ ゆかりあえ	ぎゅうにゅう、とりにく、 ちくわ、とうふ、あぶらあげ、 にぼし、あじ	しいたけ、にんじん、ねぎ、 キャベツ、ゆかり、レモン	こめ、さといも、さとう、 でんぷん、あぶら	612 30.0 19.0	751 36.1 21.8
25水	しろごはん		やさいたっぷりスープ にこみハンバーグ フレンチサラダ	ぎゅうにゅう、ベーコン、 にぼし、ぎゅうミンチ、 ぶたミンチ、たまご	かぼちゃ、だいこん、たまねぎ、 キャベツ、にんじん、セロリ、 マッシュルーム、きゅうり、 コーン	こめ、はだかむぎ、ぱんこ、 さとう、あぶら	640 26.2 19.6	782 31.6 23.0
26木	コッペパン		あつあげいりはっぼうさい はるさめサラダ ミルクビーンズ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、 あつあげ、うずらたまご、 えび、いか、だいず、 なまクリーム	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	コッペパン、ごまあぶら、 さとう、でんぷん、 はるさめ、バター	630 35.5 24.2	783 43.6 28.9
27金	しろごはん		さつまじる さかなのうめソースやき きんぴら	ぎゅうにゅう、とりにく、 あぶらあげ、とうふ、にぼし、 しろみそ、むぎみそ、ホキ、 ぶたにく、ひらてん	しょうが、ねぶかねぎ、ねぎ、 にんじん、だいこん、うめぼし、 ごぼう	こめ、あぶら、さつまいも、 さとう、つきこんにゃく、 ごま	636 31.8 15.3	778 38.4 17.6
30月	スイートポテト パン (げんりょう)		ちゅうかそば あげぎょうざ ナムル	ぎゅうにゅう、ぶたにく、 にぼし、ぎょうざ	にんじん、もやし、きくらげ、 たけのこ、ねぎ、しょうが、 きゅうり、だいこん	コッペパン、さつまいも、 ちゅうかめん、あぶら、 ごま、ごまあぶら	578 26.1 20.2	775 33.5 27.5

※ 材料の都合で、献立を一部変更することがあります。

