

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	
				あ か	み ど り	き	脂 質g	
							小	中
1 火	しろごはん		もちもちじる つくねあげ そくせきづけ	ぎゅうにゅう,ぶたにく, あぶらあげ,にぼし,だいず, すりみ,ちりめん,たまご, スキムミルク,かつおぶし	もやし,にんじん,ねぎ,たまねぎ, きくらげ,キャベツ,たくあん	こめ,もち,こむぎこ, あぶら,ごま	602 24.3 17.9	723 28.7 20.5
2 水	しろごはん		じゃがいものなんばんに かみかみあえ きなこまめ	ぎゅうにゅう,ぶたにく, しろみそ,さきいか,ちりめん, だいず,きなこ	にんじん,ごぼう,いんげん, きゅうり,キャベツ,もやし,ｺｰﾝ	こめ,じゃがいも,こんにゃく, あぶら,さとう,ごまあぶら, ごま,アーモンド,くろざとう	603 23.9 15.0	731 28.1 16.3
3 木	コッペパン (げんえん)		ひやしそうめん いかのフリッター いそあえ	ぎゅうにゅう,かまぼこ, だいず,いか,たまご,のり	きゅうり,しいたけ,にんじん, しょうが,はくさい,もやし	コッペパン,そうめん,さとう, こむぎこ,でんぷん,あぶら	612 30.8 18.2	760 37.5 21.1
4 金	むぎごはん		さわにわん いわしのｱﾝｸﾞﾚｰｽﾞ ｰｰｰ レモンサラダ	ぎゅうにゅう,ぶたにく, あぶらあげ,いわし	しいたけ,にんじん,もやし, たけのこ,ねぎ,しょうが,キャベツ, きゅうり,レモン	こめ,はだかむぎ,でんぷん, あぶら,さとう,ばんこ	616 26.7 19.5	756 32.1 22.6
7 月	こくとうパン		はるさめスープ とりにくのグラタン ポイルやさい	ぎゅうにゅう,うずらたまご, とりにく,あかみそ, しろみそ,チーズ	たまねぎ,しいたけ,こまつな, にんじん,ｺｰﾝ,ねぎ,セロリ, しょうが,ピーマン,キャベツ	コッペパン,くろざとう, はるさめ,じゃがいも, さとう,マヨネーズ	611 29.8 22.9	779 39.4 28.5
8 火	しろごはん		ハヤシライス くきわかめのサラダ 	ぎゅうにゅう,ぎゅうにく, ぶたにく,なまクリーム, くきわかめ	たまねぎ,にんじん,えだまめ, にんにく,トマト,キャベツ, きゅうり,ｺｰﾝ,なし	こめ,じゃがいも,あぶら, ごま,さとう,ごまあぶら	624 20.7 19.0	763 24.4 21.9
9 水	しろごはん		かぼちゃのそぼろに とりにくの ガーリックパンこやき わふうサラダ	ぎゅうにゅう,ぶたにく, とりにく,のり	かぼちゃ,たまねぎ,えだまめ, にんにく,レモン,パセリ, こまつな,キャベツ,ｺｰﾝ	こめ,じゃがいも,さとう, でんぷん,ばんこ,バター, あぶら	608 26.3 16.3	743 31.5 18.9
10 木	コッペパン (げんりょう)		イタリアンスパゲティ さけのレモンあえ めがいいサラダ 	ぎゅうにゅう,ぶたにく, ベーコン,さけ,ひじき	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,ｺｰﾝ, きゅうり,キャベツ,ほうれんそう	コッペパン,スパゲッティ, あぶら,さとう,でんぷん, ごまあぶら	630 30.0 19.6	791 37.5 23.6
11 金	ちらしずし		あかだし さばのしおこうじやき すだちふうみづけ 	ぎゅうにゅう,とうふ,わかめ, あかみそ,むぎみそ,さば	ちらしずしのもと,えのきたけ, ねぎ,キャベツ,きゅうり, にんじん,すだち	こめ,うずまきふ,さとう, やきプリンタルト	699 28.7 22.6	825 33.8 24.6
16 水	むぎごはん		おやこどん あげだしとうふ きゅうりづけ	ぎゅうにゅう,とりにく, たまご,とうふ,かつおぶし, しおこんぶ	しいたけ,たまねぎ,にんじん, ねぎ,きゅうり	こめ,はだかむぎ,さとう, でんぷん,あぶら	647 27.7 22.8	798 33.3 26.8
17 木	しろごはん		ちくぜんに さかなのこうみあげ あおなのナッツあえ	ぎゅうにゅう,とりにく, だいず,ちくわ,こんぶ, ホキ,たまご	れんこん,しいたけ,ごぼう, にんじん,いんげん,パセリ, こまつな,キャベツ	こめ,こんにゃく,じゃがいも, あぶら,さとう,こむぎこ, アーモンド	620 28.9 17.4	759 34.4 19.5
18 金	くりごはん 		ぶたじる とりにくのばいにくやき もやしのごますあえ	ぎゅうにゅう,ぶたにく, あぶらあげ,とうふ,むぎみそ, あかみそ,とりにく,ちくわ	だいこん,えのきたけ,しいたけ, ねぎ,うめぼし,もやし,きゅうり, にんじん	こめ,くり,さといも, さつまいも,さとう,でんぷん, ごま	608 25.5 17.9	716 30.3 20.3
21 月	こくとうパン		ミネストローネ にこみハンバーグ ポイルやさい	ぎゅうにゅう,ベーコン, ぎゅうにく,ぶたにく,たまご	キャベツ,にんじん,たまねぎ, パセリ,セロリ,マッシュルーム, だいこん,きゅうり	コッペパン,くろざとう, マカロニ,じゃがいも,ばんこ, さとう,アーモンド,あぶら	640 29.1 23.6	789 35.2 28.4
22 火	しろごはん		けんちんじる ししゃものなんばんづけ ゆかりあえ	ぎゅうにゅう,とりにく, あぶらあげ,とうふ,ししゃも	にんじん,ごぼう,だいこん, ねぶかねぎ,ねぎ,キャベツ, きゅうり,ゆかり,レモン	こめ,さといも,でんぷん, ごまあぶら,あぶら,さとう	605 25.5 18.2	767 31.3 22.2
23 水	むぎごはん		にらたまじる とうふのかわりあげ すもの	ぎゅうにゅう,たまご,とうふ, すりみ,ぶたにく,えび, ちりめん,わかめ	しいたけ,にら,たまねぎ, にんじん,きゅうり,キャベツ	こめ,はだかむぎ,でんぷん, ごま,こむぎこ,さとう,あぶら	600 26.4 19.5	733 31.7 22.4
24 木	コッペパン		ようふうにこみ ナッツごぼう ツナサラダ	ぎゅうにゅう,とりにく, ウインナー,ツナ	たまねぎ,にんじん,キャベツ, えだまめ,ごぼう,ﾌﾟﾛｯﾃｰ, きゅうり,レモン	コッペパン,じゃがいも, でんぷん,あぶら,アーモンド, さとう	612 26.8 22.9	752 32.2 27.2
25 金	しろごはん		ドライカレー はるさめサラダ ふくしんづけ	ぎゅうにゅう,ぎゅうにく, ぶたにく,とうふ,たまご	たまねぎ,にんじん,ピーマン, マッシュルーム,きゅうり, キャベツ,ふくしんづけ	こめ,はるさめ,さとう, ごまあぶら	639 22.7 21.7	785 27.0 25.5
28 月	こめこパン (げんりょう)		きつねうどん かみかみかきあげ キャベツのごまあえ	ぎゅうにゅう,とりにく, あぶらあげ,かまぼこ, さきいか,だいず,たまご	にんじん,はくさい,ねぎ, ごぼう,たまねぎ,ｺｰﾝ, キャベツ,もやし,きゅうり 	こめこパン,うどん,さとう, こむぎこ,あぶら,ごま	626 29.9 24.4	797 39.6 30.0
29 火	しろごはん		おでん キムチあえ てづくりふりかけ	ぎゅうにゅう,ぎゅうにく, ひらてん,あつあげ,ちくわ, うずらたまご,こんぶ, ちりめん,かつおぶし,ひじき	だいこん,にんじん,もやし,はくさい	こめ,じゃがいも,こんにゃく, さとう,ごま 	601 26.3 17.0	727 30.8 18.8
30 水	わかめごはん		にゅうめん さかなのマヨネーズやき しょうゆ ドレッシングサラダ 	ぎゅうにゅう,わかめ, あぶらあげ,かまぼこ,ホキ	ほうれんそう,しいたけ, えのきたけ,ねぎ,たまねぎ, にんにく,パセリ,キャベツ, こまつな,ｺｰﾝ	こめ,ひやむぎ,ばんこ,あぶら, マヨネーズ,さとう	607 25.7 19.0	723 30.6 21.8
31 木	コッペパン (イチゴジャム)		パンプキンスープ  きりぼしだいこんのサラダ ナッツいりこ	ぎゅうにゅう,とりにく, ベーコン,ちくわ,だいず, あおのり	かぼちゃ,たまねぎ,パセリ, きりぼしだいこん,きゅうり, にんじん,レモン	コッペパン,じゃがいも, あぶら,さとう,ごまあぶら, ごま,アーモンド,くろざとう いちごジャム	639 28.2 20.7	774 34.2 24.3

※材料の都合で献立を一部変更することがあります。