



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金	しろごはん		ぶたにくのすきやき つくねあげ ゆかりあえ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、 やきとうふ、だいず、すりみ、 ちりめん、たまご、 スキムミルク	はくさい、ねぎ、にんじん、 ごぼう、たまねぎ、えのきたけ、 きくらげ、キャベツ、きゅうり、 ゆかり、レモン	こめ、こんにゃく、あぶら、 さとう、こむぎこ、	616 26.1 19.8 1.4	758 31.0 23.1 1.7
5火	しろごはん		きりぼしだいこんのうまに さばのみそに そくせきづけ	ぎゅうにゅう、とりにく、 あぶらあげ、にぼし、さば、 あかみそ、しろみそ、 かつおぶし	きりぼしだいこん、ごぼう、 にんじん、えだまめ、しょうが、 キャベツ、たくあん	こめ、じゃがいも、さとう、 つきこんにゃく、ごま	643 29.2 16.6 2.3	792 34.9 18.7 3.1
6水	しろごはん		みそチゲ ほうれんそうのナムル こくとうだいずいりこ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、 とうふ、むぎみそ、あかみそ、 にぼし、ハム、だいず、 こにぼし	しょうが、にんじん、はくさい、 キムチ、しめじ、にら、 ほうれんそう、キャベツ	こめ、あぶら、じゃがいも、 さとう、ごま、ごまあぶら、 くろざとう、でんぷん	590 28.4 16.9 2.3	737 35.3 19.9 2.9
7木	げんりょう こめこパン		カレーうどん さけのレモンあえ コーンサラダ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、 にぼし、さけ	たまねぎ、にんじん、ねぎ、 レモン、コーン、きゅうり、 キャベツ	こめこパン、うどん、 あぶら、くろざとう、 でんぷん、さとう	661 34.9 25.6 3.2	830 43.7 30.8 3.9
8金	しろごはん		すぶた パンサンスー りんご	ぎゅうにゅう、ぶたにく、 うずらたまご	しょうが、たまねぎ、にんじん、 ピーマン、きくらげ、たけのこ、 きゅうり、もやし、りんご	こめ、でんぷん、あぶら、 さとう、はるさめ、 ごまあぶら	657 23.1 19.5 1.6	814 27.4 22.8 2.2
11月	しろごはん		すいとん とりにくとれんこんの オープンやき しょうゆドレッシングサラダ	ぎゅうにゅう、とりにく、 あぶらあげ、にぼし	えのきたけ、しいたけ、もやし、 ねぎ、れんこん、たまねぎ、 しょうが、キャベツ、こまつな、 きゅうり	こめ、こむぎこ、こめこ、 はだかむぎこ、じゃがいも、 さとう、あぶら	606 25.4 17.8 2.1	742 30.7 20.3 2.5
12火	しろごはん		ぶたじる とうふのかわりあげ こまつなのおひたし	ぎゅうにゅう、ぶたにく、 なまあげ、むぎみそ、にぼし、 とうふ、すりみ、とりミンチ、 ちりめん、たまご	はくさい、にんじん、だいこん、 ねぎ、たまねぎ、こまつな、 キャベツ	こめ、さつまいも、さとう、 こむぎこ、あぶら	609 24.7 18.4 2.0	751 30.0 21.2 2.4
13水	むぎごはん		まさきどん さつまいもと だいずのあげに レモンあえ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、 はもいりじゃこてん、だいず、 こにぼし	しょうが、にんにく、きくらげ、 はくさい、にんじん、そらまめ、 ねぶかねぎ、たけのこ、レモン、 キャベツ、きゅうり、しいたけ	こめ、はだかむぎ、あぶら、 さとう、でんぷん、 さつまいも、くろざとう	624 26.7 15.9 2.5	767 32.1 18.0 3.0
14木	さといも ごはん		かきたまじる ぶたにくのしょうがやき ひじきサラダ	ぎゅうにゅう、あぶらあげ、 たまご、とうふ、にぼし、 ぶたにく、ひじき	にんじん、たまねぎ、ねぎ、 えのきたけ、しょうが、 キャベツ、こまつな	こめ、さといも、でんぷん、 あぶら、さとう	587 29.4 18.9 2.9	721 35.6 21.7 3.9
15金	しろごはん		やさいのうまに あげさかなの あますあんかけ みかん	ぎゅうにゅう、とりにく、 あつあげ、にぼし、はも	れんこん、にんじん、きくらげ、 ねぶかねぎ、たまねぎ、 たけのこ、ピーマン、みかん	こめ、さといも、さとう、 でんぷん、あぶら	667 29.0 18.3 1.4	813 35.1 21.1 1.8
18月	バターパン		ようふうにこみ くきわかめのサラダ りんご	ぎゅうにゅう、ウインナー、 とりにく、にぼし、くきわかめ	たまねぎ、にんじん、キャベツ、 えだまめ、きゅうり、コーン、 りんご	コッペパン、バター、さとう じゃがいも、あぶら、ごま、 ごまあぶら	643 24.3 25.5 2.4	794 29.3 30.3 3.0
19火	しろごはん		ぎょそうめんじる チキンチキンごぼう ゆずふうみづけ	ぎゅうにゅう、ぎょそうめん、 わかめ、にぼし、とりにく	にんじん、えのきたけ、ねぎ、 たまねぎ、しょうが、ごぼう、 キャベツ、きゅうり、ゆず	こめ、でんぷん、あぶら、 さとう	632 25.6 20.5 2.0	775 30.9 23.7 2.6
20水	しろごはん		いもたき いかのからあげ きゅうりづけ	ぎゅうにゅう、とりにく、 あつあげ、こんぶ、ひらてん、 にぼし、いか、しおこんぶ	にんじん、しょうが、きゅうり	こめ、さといも、もち、 こんにゃく、さとう、 でんぷん、こむぎこ、あぶら	646 28.1 16.2 1.5	794 33.6 18.2 2.0
21木	コッペパン		たまごスープ チリコンカン ブロッコリーサラダ	ぎゅうにゅう、たまご、 にぼし、ベーコン、だいず、 ぶたミンチ、ウインナー	たまねぎ、エリンギ、セロリ、 チンゲンサイ、にんじん、 にんにく、トマト、キャベツ、 ブロッコリー、きゅうり、コーン	コッペパン、あぶら、さとう	605 30.6 23.4 3.7	745 37.4 28.0 4.5
22金	しろごはん		みそしる ぶたにくのかりんあげ しそひじきあえ	ぎゅうにゅう、とうふ、 あぶらあげ、むぎみそ、 にぼし、ぶたにく、しそひじき	たまねぎ、えのきたけ、ねぎ、 しょうが、キャベツ、にんじん、 こまつな	こめ、じゃがいも、こむぎこ、 でんぷん、あぶら、さとう	634 27.1 19.4 2.3	774 32.7 22.3 3.0
25月	コッペパン		さつまいもシチュー とりにくのピリカラやき フルーツあえ	ぎゅうにゅう、ベーコン、 とりにく	たまねぎ、にんじん、えだまめ、 にんにく、もも、パイン、 みかん	コッペパン、さつまいも、 あぶら、さとう、ごまあぶら、 ごま	635 29.1 18.6 3.0	783 35.3 21.8 3.7
26火	しろごはん		やさいたっぷりスープ ぶたにくのアップルソース ごまドレッシングサラダ	ぎゅうにゅう、ベーコン、 にぼし、ぶたにく	かぼちゃ、たまねぎ、キャベツ、 にんじん、セロリ、りんご、 きゅうり、コーン	こめ、はだかむぎ、さとう、 でんぷん、こむぎこ、あぶら、 じゃがいも、ごま	666 27.7 21.6 2.2	817 33.6 25.4 2.9
27水	むぎごはん		とりれんこんどん さわにわん ゆずみそあえ	ぎゅうにゅう、とりミンチ、 あぶらあげ、あかみそ、 ぶたにく、にぼし、しろみそ、 さきいか	しょうが、れんこん、にんじん、 しいたけ、もやし、たけのこ、 ねぎ、はくさい、きゅうり、 ゆず	こめ、はだかむぎ、さとう、 あぶら	594 27.2 16.9 2.0	728 33.1 19.3 2.9
28木	げんりょう コッペパン		ラーメン だいがくいも ナムル	ぎゅうにゅう、ぶたにく、 にぼし	にんじん、もやし、きくらげ、 たけのこ、ねぎ、しょうが、 こまつな	コッペパン、ちゅうかめん、 さつまいも、あぶら、さとう、 くろごま、みずあめ、 ごまあぶら	607 24.0 19.2 2.9	766 29.5 23.3 3.6
29金	むぎごはん		ポークカレー ツナサラダ ふくしんづけ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、 ツナ	たまねぎ、にんじん、えだまめ、 にんにく、キャベツ、きゅうり、 レモン、ふくしんづけ	こめ、はだかむぎ、 じゃがいも、あぶら、 くろざとう、さとう	627 21.6 20.4 2.7	771 25.5 23.9 3.4

※材料の都合で献立を一部変更することがあります。