



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		
				あか	みどり	き	たんぱく質g	脂質g	
								小	中
1木	こめこパン		ごもくうどん ひじきのかきあげ ごまあえ	ぎゅうにゅう, とりにく, かまぼこ, あぶらあげ, ひじき, こにぼし, たまご	にんじん, えのきたけ, はくさい, ごぼう, しめじ, ねぎ, そらまめ, たまねぎ, コーン, キャベツ, こまつな, もやし	こめこパン, うどん, じゃがいも, こむぎこ, あぶら, ごま	631 29.6 21.5	779 36.0 25.6	
2金	たけのこごはん		けんちんじる かつおのたつたあげ ゆずふうみづけ こいポーロ	ぎゅうにゅう, あげ, とりにく, あつあげ, かつお, わかめ	たけのこ, にんじん, だいこん, ごぼう, えのきたけ, ねぎ, ゆず, しょうが, キャベツ, きゅうり	こめ, ごまあぶら, でんぷん, あぶら, さとう, こいポーロ	605 28.5 18.7	729 34.1 21.5	
7水	むぎごはん		ドライカレー くきわかめのサラダ ふくしんづけ	ぎゅうにゅう, ぎゅうにく, ふたにく, とうふ, くきわかめ	たまねぎ, にんじん, ピーマン, マッシュルーム, キャベツ, きゅうり, コーン, ふくしんづけ	こめ, はだかむぎ, ごま, あぶら, さとう, ごまあぶら	610 22.1 21.1	748 26.3 24.7	
8木	コッペパン		たまごにらのスープ ようふうかきあげ ごまドレッシングサラダ	ぎゅうにゅう, たまご, ウインナー, こにぼし	しいたけ, にら, たまねぎ, にんじん, セロリ, いんげん, コーン, きゅうり, キャベツ	コッペパン, でんぷん, じゃがいも, こむぎこ, あぶら, ごま, さとう	614 27.3 25.1	753 33.2 30.2	
9金	しろごはん		はるさめスープ わかどりのマリネ こまつなのおひたし	ぎゅうにゅう, うすらたまご, とりにく	たけのこ, しいたけ, たまねぎ, にんじん, ねぎ, セロリ, しょうが, にんにく, ピーマン, レモン, こまつな, キャベツ, もやし	こめ, はるさめ, でんぷん, あぶら, さとう	630 24.2 20.4	772 28.8 23.7	
12月	しろごはん		ふたにくとあつあげの みそいため きゅうりのサラダ はりはりづけ	ぎゅうにゅう, あつあげ, ふたにく, うすらたまご, あかみそ, ちくわ	しょうが, しいたけ, にんじん, キャベツ, たまねぎ, ねぶかねぎ, たけのこ, きゅうり, もやし, だいこん	こめ, あぶら, さとう, ごま, ごまあぶら	602 25.5 19.5	735 30.6 22.4	
13火	しろごはん		じゃがいものなんばんに もやしのサラダ おにくみそ	ぎゅうにゅう, ふたにく, しろみそ, ふたにく, だいす, あかみそ	にんじん, ごぼう, いんげん, もやし, こまつな, ねぶかねぎ	こめ, じゃがいも, こんにゃく, あぶら, さとう, ごま	595 22.8 15.3	733 27.3 17.4	
14水	むぎごはん		ぎょそうめんじる あげだしとうふ わふうサラダ	ぎゅうにゅう, ぎょそうめん, わかめ, とうふ, かつおぶし, のり	にんじん, えのきたけ, たまねぎ, ねぎ, こまつな, キャベツ, コーン	こめ, はだかむぎ, でんぷん, あぶら, さとう	614 25.1 19.3	760 30.8 23.3	
15木	まめごはん		すましじる チキンチキンごぼう レモンあえ	ぎゅうにゅう, とうふ, わかめ, とりにく	グリーンピース, たまねぎ, えのきたけ, ねぎ, しょうが, ごぼう, キャベツ, きゅうり, レモン	こめ, でんぷん, あぶら, さとう	614 24.7 21.5	736 28.9 24.7	
16金	しろごはん		みそしる レタスのひきにくいため うめサラダ	ぎゅうにゅう, とうふ, わかめ, あぶらあげ, あかみそ, むぎみそ, ふたにく, たまご, ちくわ	たまねぎ, えのきたけ, ねぎ, レタス, にんじん, しょうが, きゅうり, うめぼし, レモン	こめ, じゃがいも, さとう, あぶら	593 25.9 16.9	727 31.1 19.3	
19月	コッペパン		ようふうにこみ いかのさらさあげ しょうゆ ドレッシングサラダ	ぎゅうにゅう, ウインナー, とりにく, いか, わかめ	たまねぎ, にんじん, キャベツ, えだまめ, しょうが, こまつな, コーン	コッペパン, じゃがいも, あぶら, でんぷん, さとう	597 30.0 20.8	733 37.1 24.4	
20火	しろごはん		ピーマンいため とりにくのばいにくやき きゅうりづけ	ぎゅうにゅう, ふたにく, いか, たまご, とりにく, しおこんぶ	しょうが, キャベツ, チンゲンサイ, たまねぎ, たけのこ, にんじん, きくらげ, ねぎ, にんにく, うめぼし, きゅうり	こめ, ピーマン, ごまあぶら, さとう, でんぷん	611 26.5 17.5	752 31.6 20.2	
21水	しろごはん		さわにわん じゃがいもとさけの かおりやき しそひじきあえ	ぎゅうにゅう, ふたにく, あぶらあげ, さけ, チーズ, しそひじき	しいたけ, にんじん, もやし, たけのこ, ねぎ, たまねぎ, パセリ, キャベツ, こまつな	こめ, じゃがいも, マヨネーズ	600 25.7 19.1	734 30.8 22.1	
22木	コッペパン (げんりょう)		やきそば もぐもぐビーンズサラダ ナッツいりこ	ぎゅうにゅう, ふたにく, いか, あおのり, だいす, ちくわ, こにぼし	キャベツ, たまねぎ, にんじん, もやし, コーン, ブロッコリー, きゅうり, レモン	コッペパン, ちゅうかめん, さとう, あぶら, ごまあぶら, アーモンド	594 29.4 19.1	734 35.5 22.4	
23金	しろごはん		あつあげいりはっほうさい パンサンスー てつっこひじき	ぎゅうにゅう, ふたにく, あつあげ, うすらたまご, エビ, いか, ひじき	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, ごまあぶら, さとう, でんぷん, はるさめ	606 25.4 17.5	749 30.4 20.0	
26月	コッペパン (げんりょう)		ポークビーンズ ツナサラダ ミニトマト	ぎゅうにゅう, だいす, ふたにく, ベーコン, ツナ	たまねぎ, にんじん, にんにく, ブロッコリー, アスパラガス, きゅうり, レモン, ミニトマト	コッペパン, じゃがいも, あぶら, くらざとう, さとう	588 29.9 20.5	727 36.4 24.0	
27火	むぎごはん		つみれじる とりごぼうどん すだちふうみづけ	ぎゅうにゅう, すりみ, とりにく, あぶらあげ, あかみそ, わかめ	たまねぎ, にんじん, しいたけ, ねぎ, しょうが, ごぼう, キャベツ, きゅうり, すだち	こめ, はだかむぎ, でんぷん, さとう, あぶら	590 28.4 14.9	722 34.0 17.0	
28水	しろごはん		はちはいどうふ ふたにくのしょうがやき あおなのナッツあえ	ぎゅうにゅう, とりにく, ちくわ, とうふ, あぶらあげ, ふたにく	しいたけ, にんじん, ねぎ, しょうが, たまねぎ, こまつな, キャベツ	こめ, じゃがいも, さとう, アーモンド	591 30.0 16.9	728 36.0 19.4	
29木	こくとうパン		やさいたっぷりスープ さかなのピリカラフル フルーツジュレ	ぎゅうにゅう, ベーコン, ホキ	かぼちゃ, たまねぎ, キャベツ, にんじん, セロリ, ピーマン, コーン, ねぶかねぎ, にんにく, みかん, パイン, もも	コッペパン, くらざとう, はだかむぎ, じゃがいも, でんぷん, あぶら, ごま, さとう, マスカットジュレ	638 27.6 18.9	787 33.5 22.5	
30金	しろごはん		ふたにくのすきやき つくねあげ あまずづけ	ぎゅうにゅう, ふたにく, あつあげ, だいす, すりみ, ちりめん, たまご, スキムミルク, くきわかめ	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, きゅうり, キャベツ	こめ, こんにゃく, あぶら, さとう, こむぎこ	627 26.1 20.3	772 31.0 23.8	

※ 材料の都合で、献立を一部変更することがあります。

