



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火	しろごはん		ぎょそうめんじるとりごぼうどんわふうサラダ	ぎゅうにゅう,ぎょそうめん,わかめ,とりにく,あぶらあげ,あかみそ,のり	にんじん,えのきたけ,たまねぎ,ねぎ,しょうが,ごぼう,こまつな,キャベツ,コーン	こめ,さとう,あぶら	591 27.2 15.4	720 32.9 17.6
2水	むぎごはん		あつあげのちゅうか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,うずらたまご	しょうが,たけのこ,にんじん,きくらげ,キャベツ,ピーマン,たまねぎ,きゅうり,もやし	こめ,はだかむぎ,あぶら,さとう,でんぶん,はるさめ,ごまあぶら,じゃがいも	662 24.2 22.7	821 28.8 26.7
3木	コッペパン (いちごジャム)		ようふうにこみさかなのマヨネーズやきレモンサラダ	ぎゅうにゅう,ウインナー,とりにく,ホキ	たまねぎ,にんじん,キャベツ,グリーンピース,にんにく,パセリ,レタス,きゅうり,レモン	コッペパン,じゃがいも,あぶら,ばんこ,マヨネーズ,さとう	619 29.7 21.6	753 36.1 25.4
4金	しろごはん		ぶたじるなつやさいのかきあげすもの	ぎゅうにゅう,ぶたにく,あつあげ,むぎみそ,えび,こにぼし,たまご,わかめ	ごぼう,にんじん,だいこん,ねぎ,かぼちゃ,ピーマン,オクラ,えだまめ,コーン,きゅうり,キャベツ	こめ,さつまいも,こむぎ,あぶら,さとう	630 24.8 18.5	772 29.2 21.3
7月	こめこパン (げんりょう)		ひやしそうめんほしのコロッケこんにゃくソテー	ぎゅうにゅう,かまぼこ,だいず,ぶたにく	きゅうり,しいたけ,にんじん,しょうが,コーン,たまねぎ	こめこパン,ひやむぎ,さとう,ほしのコロッケ,あぶら,つきこんにゃく,ごまあぶら	663 28.2 21.8	808 34.5 25.3
8火	しろごはん		すぶたナムルてづくりふりかけ	ぎゅうにゅう,ぶたにく,うずらたまご,ちりめん,ひじき	しょうが,たまねぎ,にんじん,ピーマン,きくらげ,たけのこ,だいこん,もやし,ゆかり	こめ,でんぶん,あぶら,さとう,ごま,ごまあぶら	630 24.9 20.1	775 29.5 23.4
9水	むぎごはん		なつやさいカレーごまドレッシングサラダすいか	ぎゅうにゅう,ぶたにく	かぼちゃ,たまねぎ,にんじん,なす,トマト,ピーマン,いんげん,にんにく,きゅうり,キャベツ,コーン,すいか	こめ,はだかむぎ,じゃがいも,あぶら,くろざとう,ごま,さとう	643 20.2 20.5	783 23.9 23.9
10木	こくとうパン		とりだんごスープかぼちゃとじゃがいものオープンやきもぐもぐビーンズサラダ	ぎゅうにゅう,とりにく,たまご,ウインナー,だいず,ちくわ	ねぎ,しょうが,にんじん,たまねぎ,はくさい,かぼちゃ,コーン,ブロッコリー,きゅうり	コッペパン,くろざとう,でんぶん,じゃがいも,あぶら,ごまあぶら,オリーブオイル,さとう	602 29.0 20.3	736 35.3 23.7
11金	しょうゆめし		かきたまじるぶたにくのしょうがやきゆずふうみづけ	ぎゅうにゅう,あげ,たまご,とうふ,ぶたにく	ごぼう,にんじん,たまねぎ,えのきたけ,ねぎ,しょうが,キャベツ,きゅうり,ゆず	こめ,でんぶん,さとう	579 29.6 16.8	693 35.5 19.0
14月	しろごはん		さわにわんじゃがいもとさけのかおりやきひじきサラダ	ぎゅうにゅう,ぶたにく,あぶらあげ,さけ,チーズ,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,コーン,きゅうり,キャベツ	こめ,じゃがいも,マヨネーズ,さとう,ごまあぶら	604 25.6 20.0	743 30.9 23.1
15火	わかめごはん		だいずのごもくなすのあげびたしきゅうりづけ	ぎゅうにゅう,わかめ,だいず,とりにく,ちくわ,やきとうふ,あぶらあげ,こんぶ,しおこんぶ	れんこん,ごぼう,にんじん,なす,ピーマン,ねぎ,だいこん,きゅうり	こめ,こんにゃく,さとう,あぶら	584 22.4 18.8	721 26.7 21.8
16水	しろごはん		かぼちゃとじゃがいものそばろにサバのしおこうじやききりぼしだいこんのサラダ	ぎゅうにゅう,とりにく,サバ,ちくわ	かぼちゃ,たまねぎ,えだまめ,きりぼしだいこん,きゅうり,にんじん	こめ,じゃがいも,あぶら,さとう,ごまあぶら,ごま	645 28.3 18.2	792 33.9 21.0
セレクトきゅうしょく								
17木A	むぎごはん		おやこどんぶたにくのかりんあげいそあえ	ぎゅうにゅう,とりにく,たまご,ぶたにく,のり	しいたけ,たまねぎ,にんじん,ねぎ,しょうが,こまつな,もやし	こめ,はだかむぎ,さとう,でんぶん,こむぎ,あぶら	646 30.4 19.2	810 38.7 22.3
17木B			ちゅうかどんわかどりのからあげいそあえ	ぎゅうにゅう,ぶたにく,かまぼこ,いか,とりにく,のり	しょうが,しいたけ,キャベツ,たまねぎ,たけのこ,にんじん,ねぎ,にんにく,こまつな,もやし	こめ,はだかむぎ,ごまあぶら,さとう,でんぶん,あぶら	655 29.4 20.4	812 37.5 23.9

※ 材料の都合で、献立を一部変更することがあります。

すいぶん

こまめに水分を！

1

すいぶんさん

一気に飲まないでこまめに飲んで！

2

えー？こまめってどういう意味？

こまめってというのは何度か少しずつって意味だね！

3

お風呂の前や後

運動するとき

朝起きたとき

飲むのどがかわく前に飲むことだよ

4

そっか！じゃあ次はなに飲むのかなー

飲み物はあまくない水やお茶にしてね！