

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水	わかめごはん		にらたまじる たらときのこのマヨやき ひじきサラダ	ぎゅうにゅう,わかめ,たまご, とうふ,たら,ひじき	しいたけ,にら,たまねぎ,にんじん, えのきたけ,しめじ,パセリ,コーン, きゅうり,キャベツ	こめ,でんぶん,マヨネーズ, さとう,ごまあぶら	587 26.9 18.3	721 32.5 20.9
2木	コッペパン (げんりょう) いちごジャム		れいめん いかのさらさあげ チンゲンサイのいためもの	ぎゅうにゅう,ロースハム,いか, ぶたにく,ベーコン	きゅうり,にんじん,しいたけ,レモン, しょうが,チンゲンサイ,たまねぎ, しめじ	コッペパン,ちゅうかめん, さとう,でんぶん,あぶら, ごまあぶら	627 29.9 19.6	773 36.9 23.2
3金	しろごはん		ぶたにくとあつあげの みそいため きりぼしだいこんのサラダ ナッツいりこ	ぎゅうにゅう,あつあげ,ぶたにく, うすらたまご,あかみそ,ちくわ, こにぼし,だいず,あおのり	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,きりぼしだいこん, きゅうり,レモン	こめ,あぶら,さとう,ごまあぶら, ごま,アーモンド	641 28.8 21.3	786 34.6 24.7
6月	こくとうパン (げんりょう)		ちゅうかコーンスープ キムチあえ だいがくいも	ぎゅうにゅう,たまご,とうふ	コーン,たまねぎ,ねぎ,ねぶかねぎ, しょうが,もやし,はくさい,にんじん	コッペパン,くろざとう, ごまあぶら,でんぶん,さとう, さつまいも,あぶら,くろごま, みずあめ	614 21.9 21.4	762 26.6 25.2
7火	いもくり ごはん		いもたき しそひじきあえ なし キャンディチーズ	ぎゅうにゅう,とりにく,あつあげ, こんぶ,ひらてん,しそひじき, チーズ	にんじん,ごぼう,キャベツ,こまつな, なし	こめ,くり,さつまいも,さといも, こんにゃく,もち,さとう	606 22.7 13.9	712 26.6 14.8
8水	しろごはん		ぶたじる かみかみかきあげ こまつなサラダ	ぎゅうにゅう,ぶたにく,なまあげ, むぎみそ,いか,こにぼし,だいず, たまご	はくさい,にんじん,だいこん,ねぎ, れんこん,ねぶかねぎ,コーン, こまつな,きゅうり,キャベツ,レモン	こめ,さつまいも,こむぎこ, あぶら,さとう	638 24.4 21.1	782 29.0 24.5
9木	コッペパン (げんりょう)		やきそば レモンサラダ フルーツジュレ	ぎゅうにゅう,ぶたにく,いか, あおのり	キャベツ,たまねぎ,にんじん, もやし,きゅうり,コーン,レモン, みかん,パイン,もも, マスカットジュレ	コッペパン,ちゅうかめん, さとう,あぶら	586 23.6 15.1	728 28.9 17.4
10金	しろごはん		かぼちゃとじゃがいもの そばろに さけのレモンあえ めにいいサラダ	ぎゅうにゅう,とりにく,さけ, ひじき	かぼちゃ,たまねぎ,えだまめ,レモン, コーン,きゅうり,にんじん, ブロッコリー,ほうれんそう	こめ,じゃがいも,あぶら,さとう, でんぶん,ごまあぶら	645 28.1 18.0	792 33.9 20.7
14火	しろごはん		わかめスープ キムチーズバーグ ツナサラダ	ぎゅうにゅう,わかめ,とうふ, ぎゅうにく,ぶたにく, たまご,チーズ,ツナ	たまねぎ,にんじん,えのきたけ, キャベツ,セロリ,はくさい, ブロッコリー,きゅうり,レタス, レモン	こめ,パンこ,あぶら,さとう	611 29.0 21.8	747 34.6 25.3
16木	ちらしずし		つみれじる あげだしどうふ ゆずふうみづけ マスカットゼリー	ぎゅうにゅう,すりみ,けずりぶし, とうふ,かつおぶし	たけのこ,たまねぎ,にんじん, しいたけ,ねぎ,キャベツ, きゅうり,ゆず	こめ,でんぶん,あぶら,さとう, マスカットゼリー	636 23.7 18.6	773 28.3 21.4
17金	むぎごはん		にくじゃが さかなのいそべあげ きゅうりづけ	ぎゅうにゅう,ぶたにく,ホキ, たまご,あおのり,しおこんぶ	たまねぎ,にんじん,いんげん, きゅうり	こめ,はだかむぎ,じゃがいも, つきこんにゃく,あぶら,さとう, こむぎこ,こめこ	610 26.2 15.2	751 31.1 17.5
20月	こめこパン		わかめスープ かにかまシュウマイ かふうサラダ	ぎゅうにゅう,わかめ,ベーコン, ぶたにく,かにかま,たまご	しいたけ,キャベツ,えのきたけ, たまねぎ,にんじん,ねぎ,しょうが, コーン,きゅうり,きくらげ,もやし	こめこパン,ごま,ごまあぶら, さとう,でんぶん,はるさめ, しゅうまいのかわ	591 30.0 18.7	720 36.3 21.9
21火	むぎごはん		あきのカレー もぐもぐビーンズサラダ ふくしんづけ	ぎゅうにゅう,ぶたにく,だいず, ツナ	かぼちゃ,たまねぎ,にんじん, しめじ,いんげん,にんにく,コーン, ブロッコリー,きゅうり, ふくしんづけ	こめ,はだかむぎ,さつまいも, あぶら,くろざとう,ごまあぶら, オリーブオイル,さとう	644 21.8 20.1	793 25.9 23.6
22水	しろごはん		3しゅにくのすきやき ゆずみそあえ こくとういりこ	ぎゅうにゅう,ぎゅうにく, ぶたにく,とりにく,やきどうふ, かまぼこ,しろみそ,だいず, こにぼし	はくさい,ねぎ,にんじん,ごぼう, たまねぎ,えのきたけ,きゅうり, ゆず	こめ,こんにゃく,あぶら, さとう,アーモンド,くろざとう, でんぶん	600 26.5 17.4	721 31.6 19.9
23木	コッペパン (げんりょう)		さらうどん あげぎょうざ ナムル	ぎゅうにゅう,ぶたにく,いか,えび ナムル	にんじん,たまねぎ,もやし, たけのこ,きくらげ,ほうれんそう, しょうが,こまつな	コッペパン,さらうどんめん, ごまあぶら,さとう,でんぶん, あぶら	641 25.1 25.7	806 30.8 31.1
24金	しろごはん		みそしる まめてつじゃこてん すもの	ぎゅうにゅう,とうふ,あぶらあげ, あかみそ,むぎみそ,すりみ, ひじき,だいず,わかめ,かまぼこ	たまねぎ,えのきたけ,ねぎ, ごぼう,にんじん,きゅうり, キャベツ	こめ,じゃがいも,ごま,あぶら, さとう	595 26.0 18.0	728 31.2 20.6
27月	コッペパン (げんりょう)		わふうスパゲティ とりにくの ガーリックパンこやき ポテトサラダ	ぎゅうにゅう,ベーコン,いか, えび,やきのり,とりにく	えのきたけ,しめじ,たまねぎ, にんじん,パセリ,にんにく,レモン, きゅうり,ブロッコリー	コッペパン,スパゲッティ, あぶら,パンこ,バター, オリーブオイル,じゃがいも, マヨネーズ	616 29.9 22.5	794 37.2 27.6
28火	しろごはん		いそに ゆかりあえ ごまあじいりこ	ぎゅうにゅう,ひじき,だいず, とりにく,あぶらあげ,やきどうふ, ちくわ,ツナ,こにぼし,あおのり	にんじん,キャベツ,ほうれんそう, ゆかり,レモン	こめ,つきこんにゃく,さとう, あぶら,ごま	575 27.2 17.1	704 32.5 19.6
29水	むぎごはん		けんちんじる ししゃものなんばんづけ せんぎりサラダ	ぎゅうにゅう,とりにく,あつあげ, ししゃも	にんじん,だいこん,ねぎ,きゅうり	こめ,はだかむぎ,さといも, ごまあぶら,でんぶん,あぶら, さとう,アーモンド	619 23.6 21.6	784 28.9 26.6
30木	キャロットパン (げんりょう)		ミネストローネ ぶたにくのアップルソース くきわかめのサラダ	ぎゅうにゅう,ベーコン,ぶたにく, くきわかめ	キャベツ,にんじん,たまねぎ,パセリ, セロリ,りんご,きゅうり,コーン	コッペパン,マカロニ, じゃがいも,でんぶん, こむぎこ,あぶら,さとう, ごま,ごまあぶら	575 28.5 22.6	714 34.9 27.1
31金	しろごはん		パンプキンスープ 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,とりにく,ベーコン, ホキ	かぼちゃ,たまねぎ,パセリ,にんにく, キャベツ,こまつな,きゅうり	こめ,じゃがいも,あぶら, パンこ,マヨネーズ,さとう	660 26.1 21.9	808 31.1 25.5

※材料の都合で献立を一部変更することがあります。

