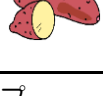


日曜	こんだて			おもなざいりょう			エネルギーKcal	
	しゅしょく	牛乳	ふくしょく	ちやにくやほねになる	からだのちょうしをととのえる	はたらくちやねつになる	たんぱく質g 脂 質g	
				あ か	み ど り	き	小	中
4火	しろごはん		ちゅうかスープ シュウマイ はくさいのごまあえ	ぎゅうにゅう,うすらたまご, とりにく,ぶたにく	しいたけ,たけのこ,チンゲンサイ, にんじん,ねぶかねぎ,しょうが, たまねぎ,ねぎ,コーン,はくさい, もやし,きゅうり	こめ,はるさめ,ごまあぶら, さとう,でんぷん, しゅうまいのかわ,ごま	609 27.1 19.0	741 32.0 21.9
5水	しろごはん		はちはいどうふ さばのしおこうじあげ わふうサラダ	ぎゅうにゅう,とりにく,ちくわ, とうふ,あぶらあげ, さば,のり	しいたけ,にんじん,ねぎ, こまつな,キャベツ,コーン	こめ,じゃがいも,さとう,あぶら	596 29.8 17.1	729 35.7 19.7
6木	コッペパン (げんえん)		わかめスープ チリコンカン なすとツナのサラダ 	ぎゅうにゅう,わかめ, やきぶた,だいず,ぶたにく, ウィンナー,ツナ	しいたけ,えのきたけ,たまねぎ, にんじん,ねぎ,しょうが, にんにく,トマト,なす,きゅうり	コッペパン,ごま,ごまあぶら, あぶら,さとう	594 29.8 21.4	731 35.9 25.3
7金	むぎごはん		もちもちじる かみかみかきあげ  そくせきづけ	ぎゅうにゅう,とりにく, あぶらあげ,いか,こにぼし, だいず,たまご,かつおぶし	はくさい,にんじん,ねぎ,れんこん, ねぶかねぎ,コーン,たくあん	こめ,はだかむぎ,もち,こむぎこ, あぶら,ごま	615 23.2 18.2	752 27.6 20.8
10月	むぎごはん		おやこどんぶり さつまいもここにぼしの あげに あますづけ	ぎゅうにゅう,とりにく, たまご,こにぼし,くきわかめ	しいたけ,たまねぎ,にんじん, ねぎ,きゅうり,キャベツ	こめ,はだかむぎ,さとう, でんぷん,さつまいも, あぶら,しょうしんこ	613 25.0 17.1	752 30.0 19.6
11火	しろごはん		やさいのうまに とりにくのばいにくやき おひたし	ぎゅうにゅう,ぶたにく, あつあげ,とりにく	れんこん,たけのこ,にんじん, ねぶかねぎ,うめぼし, こまつな,キャベツ	こめ,さといも,さとう,でんぷん	602 25.2 17.1	741 30.3 19.6
12水	しろごはん		THEまさきどん はものいそべあげ うめえあえ	ぎゅうにゅう,ぶたにく, はもいりじゃこてん, はも,たまご,あおのり	しょうが,にんにく,きくらげ,ねぎ, はくさい,にんじん,たまねぎ, たけのこ,ねぶかねぎ,しいたけ, キャベツ,きゅうり,うめ,レモン	こめ,ごまあぶら,さとう, でんぷん,こむぎこ,こめこ, あぶら	596 29.2 16.9	731 34.7 19.3
13木	さといも ごはん		さわにわん あげだしどうふ こまつなサラダ	ぎゅうにゅう,あぶらあげ, ぶたにく,あつあげ, とうふ	にんじん,しいたけ,もやし, たけのこ,ねぎ,こまつな,きゅうり, キャベツ,レモン	こめ,さといも,でんぷん,  あぶら,さとう	635 25.3 23.0	773 30.9 27.6
14金	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 いそあえ	ぎゅうにゅう,ぶたにく, あぶらあげ,とりにく,のり	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, こまつな,にんじん	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	601 25.9 16.8	735 31.4 19.2
17月	こくとうパン		さつまいもシチュー くきわかめのサラダ  ミニトマト	ぎゅうにゅう,とりにく, ベーコン,くきわかめ	たまねぎ,にんじん, グリーンピース,キャベツ, きゅうり,コーン,ミニトマト	コッペパン,くろざとう, さつまいも,じゃがいも,あぶら, ごま,さとう,ごまあぶら	591 23.9 18.6	726 28.7 21.9
18火	わかめごはん		ちゅうかコーンスープ ハンサンスー フライドポテト チーズ	ぎゅうにゅう,わかめ,たまご, とうふ,ロースハム,チーズ	コーン,たまねぎ,ねぎ, ねぶかねぎ,しょうが,きゅうり, きくらげ,もやし	こめ,ごまあぶら,でんぷん, はるさめ,さとう,じゃがいも, あぶら	623 21.2 20.6	762 24.9 23.6
19水	むぎごはん		ぶたじる 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,ぶたにく, むぎみそ,さけ,チーズ,しそひじき	にんじん,ごぼう,だいこん, ねぶかねぎ,たまねぎ,パセリ, キャベツ,こまつな	こめ,はだかむぎ,さといも, じゃがいも,マヨネーズ	618 26.2 18.9	768 31.6 22.0
20木	こめこパン (げんりょう)		きつねうどん ナッツごぼう すだちふうみづけ	ぎゅうにゅう,とりにく, あぶらあげ,かまぼこ,わかめ	にんじん,はくさい,ねぎ,ごぼう, キャベツ,きゅうり,すだち	こめこパン,うどん,さとう, でんぷん,あぶら,アーモンド	595 27.2 21.4	743 33.7 25.6
21金	しろごはん		すましじる まめてつじゃこてん  うめサラダ	ぎゅうにゅう,とうふ,わかめ, すりみ,ひじき,だいず,ツナ	たまねぎ,えのきたけ,ねぎ,ごぼう, にんじん,レタス,きゅうり, うめぼし,レモン	こめ,ごま,あぶら,さとう	591 26.5 19.8	713 30.7 21.7
25火	むぎごはん		ハヤシライス かいそうサラダ  りんご	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,わかめ	たまねぎ,にんじん,えだまめ, にんにく,トマト,トマトピューレ, キャベツ,きゅうり,コーン,りんご	こめ,はだかむぎ,じゃがいも, あぶら,さとう,ごまあぶら	627 20.1 18.1	775 23.5 21.0
26水	しろごはん		だいずのごもくに いかのさらさあげ もやしときゅうりのサラダ	ぎゅうにゅう,だいず,とりにく, やきどうふ,あぶらあげ, こんぶ,いか,ちくわ 	れんこん,にんじん,しょうが, もやし,きゅうり	こめ,こんにゃく,さといも, さとう,でんぷん,あぶら, ごまあぶら	617 29.2 17.4	757 35.0 19.5
27木	スイート ポテトパン (げんりょう)		イタリアンスパゲティ さかなのこうみあげ レモンサラダ	ぎゅうにゅう,ぶたにく, ベーコン,ホキ,たまご	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, パセリ,キャベツ,きゅうり, コーン,レモン	コッペパン,さつまいも, スパゲッティ,あぶら,さとう, こむぎこ,あぶら	647 29.0 19.1	809 35.8 22.6
28金	しろごはん		みそチゲ ほうれんそうのナムル ナッツいりこ	ぎゅうにゅう,ぶたにく,とうふ, むぎみそ,あかみそ,ロースハム, こにぼし,あおのり	しょうが,にんじん,はくさい, はくさいキムチ,しめじ,にら, ほうれんそう,キャベツ,レモン	こめ,あぶら,じゃがいも,さとう, ごま,ごまあぶら,アーモンド	603 28.3 18.4	744 33.8 21.1

※材料の都合で献立を一部変更することがあります。

