



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	なめし		すましじる かつおのたつたあげ ゆずみそあえ	ぎゅうにゅう, とうふ, たまご, わかめ, かつお, しろみそ, さきいか	ひろしまな, たまねぎ, えのきたけ, ねぎ, しょうが, はくさい, きゅうり, にんじん, ゆず	こめ, でんぷん, あぶら, さとう, ごま	620 33.1 17.5	754 40.3 20.4
2木	コッペパン (げんりょう)		チーズスープ あげささみのレモンに ひじきサラダ こどものひデザート	ぎゅうにゅう, ベーコン, たまご, こなチーズ, にぼし, ささみ, ひじき	たまねぎ, にんじん, コーン, セロリ, レモン, きゅうり, キャベツ	コッペパン, じゃがいも, ばんこ, でんぷん, あぶら, さとう, ごまあぶら こどものひデザート	604 33.1 21.6	742 40.9 25.6
7火	しろごはん		じゃがいものやきにくふう しそひじきあえ ナッツいりこ	ぎゅうにゅう, きゅうにく, ちくわ, しそひじき, にぼし	にんにく, ねぶかねぎ, たまねぎ, ピーマン, しょうが, キャベツ, にんじん, こまつな, レモン	こめ, じゃがいも, あぶら, さとう, ごま,アーモンド	633 24.5 20.0	774 28.9 22.9
8水	しろごはん		いそに さかなのピリカラフル そくせきづけ	ぎゅうにゅう, ひじき, だいず, とりにく, あぶらあげ, ちくわ, ホキ, かつおぶし	にんじん, ピーマン, コーン, ねぶかねぎ, にんにく, キャベツ, たくあん	こめ, つきこんにゃく, ごま さとう, あぶら, でんぷん,	618 27.6 19.0	754 33.0 21.9
9木	コッペパン (げんりょう)		イタリアンスパゲティ とりにくの ガーリックばんこやき フレンチサラダ	ぎゅうにゅう, ベーコン, とりにく	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, レモン, パセリ, キャベツ, きゅうり, コーン	コッペパン, スパゲッティ, あぶら, さとう, ばんこ, バター, オリーブ油	613 29.3 19.0	766 36.1 22.7
10金	しろごはん		あつあげいりはっぼうさい あげぎょうざ ナムル	ぎゅうにゅう, ぶたにく, あつあげ, たまご, エビ, いか, ぎょうざ	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, まあぶら, さとう, でんぷん, あぶら	665 31.0 23.0	806 37.2 26.3
13月	しろごはん		ちゅうかスープ レタスのひきにくいため フライドポテト	ぎゅうにゅう, やきぶた, たまご, とうふ, ぶたミンチ,	たけのこ, にんじん, しいたけ, たまねぎ, チンゲンサイ, ねぎ, ねぶかねぎ, しょうが, レタス,	こめ, はるさめ, ごまあぶら, さとう, あぶら, じゃがいも	643 24.7 22.3	800 30.1 26.7
14火	しろごはん		じゃがいものなんばんに もやしとぎゅうりのサラダ かみかみチップ	ぎゅうにゅう, ぶたにく, しろみそ, ツナ, にぼし, さきいか	にんじん, ごぼう, いんげん, もやし, きゅうり	こめ, じゃがいも, こんにゃく, あぶら, さとう, ごまあぶら, アーモンド	612 25.0 16.9	751 29.8 19.0
15水	むぎごはん		チキンカレー かいそうサラダ ふくしんづけ	ぎゅうにゅう, とりにく, なまクリーム, かいそう	たまねぎ, にんじん, えだまめ, にんにく, キャベツ, きゅうり, コーン, ふくしんづけ	こめ, はだかむぎ, じゃがいも, あぶら, さとう, ごまあぶら	632 20.6 21.4	783 24.8 25.5
16木	わかめごはん		ビーフンいため いかのさらさあげ きゅうりづけ	ぎゅうにゅう, わかめ, ぶたにく, たまご, いか, しおこんぶ	しょうが, きくらげ, キャベツ, たまねぎ, チンゲンサイ, たけのこ, にんじん, ねぎ, にんにく, きゅうり	こめ, ビーフン, あぶら, さとう, でんぷん	630 28.4 17.5	763 33.9 20.2
17金	まめごはん		ぎょそうめんじる とりてん キャベツのごますあえ	ぎゅうにゅう, ぎょそうめん, たまご, わかめ, とりにく,	グリーンピース, にんじん, ねぎ えのきたけ, たまねぎ, しょうが, にんにく, キャベツ, コーン, もやし, きゅうり	こめ, こむぎこ, でんぷん, あぶら, さとう, ごまあぶら, ごま	637 29.8 22.7	763 35.5 26.6
20月	パインパン		やさいたっぷりスープ とりにくのチリソース レモンサラダ	ぎゅうにゅう, ベーコン, とりにく	パイン, かぼちゃ, たまねぎ, キャベツ, にんじん, セロリ, しょうが, にんにく, ねぶかねぎ, きゅうり, コーン, レモン	コッペパン, はだかむぎ, でんぷん, あぶら, じゃがいも, さとう	669 27.9 25.7	830 34.0 30.8
21火	しろごはん		マーボー豆腐 ミモザサラダ かわちばんかん	ぎゅうにゅう, とうふ, ぶたミンチ, あかみそ, ハム, たまご	たまねぎ, にんじん, たけのこ, レタス しいたけ, ねぶかねぎ, にんにく, しょうが, ほうれんそう, きゅうり, セロリ, パセリ, かわちばんかん	こめ, あぶら, さとう, でんぷん	613 25.7 20.3	742 30.2 23.5
22水	しろごはん		かきたまじる ぶたにくのしょうがやき ごますあえ	ぎゅうにゅう, たまご, とうふ, ぶたにく	たまねぎ, にんじん, ねぎ, しょうが, キャベツ, こまつな	こめ, でんぷん, あぶら, さとう, ごま	595 29.9 18.3	749 37.3 22.1
23木	コッペパン		マカロニのクリームに ツナサラダ だいずとにぼしのあげに	ぎゅうにゅう, とりにく, ツナ, だいず, にぼし	たまねぎ, にんじん, えだまめ, キャベツ, きゅうり, レモン	コッペパン, マカロニ, じゃがいも, あぶら, さとう, でんぷん, くらざとう	619 27.8 20.9	765 33.8 24.7
24金	むぎごはん		とりごぼうどん みそじる かふうサラダ	ぎゅうにゅう, とりミンチ, あぶらあげ, あかみそ, とうふ, わかめ, むぎみそ,	しょうが, ごぼう, たまねぎ, なす, ねぎ, きゅうり, キャベツ, ほうれんそう, にんじん	こめ, はだかむぎ, さとう, あぶら, じゃがいも, はるさめ, ごまあぶら	629 27.1 17.6	768 32.6 20.2
27月	バターパン		はるさめスープ とりにくのピリカラやき アスパラガスのサラダ	ぎゅうにゅう, たまご, やきぶた, とりにく, わかめ	しいたけ, たけのこ, ほうれんそう, にんじん, ねぶかねぎ, しょうが, にんにく, アスパラガス, きゅうり, キャベツ, コーン, レモン	コッペパン, バター, さとう, はるさめ, ごまあぶら, ごま, あぶら	624 31.2 25.5	772 37.9 30.7
28火	しろごはん		けんちんじる さばのみそに ごますあえ	ぎゅうにゅう, とりにく, とうふ, サバ, あかみそ, しろみそ	にんじん, ごぼう, だいこん, ねぎ, しょうが, ほうれんそう, きゅうり, もやし	こめ, さといも, でんぷん, さとう, ごま, ごまあぶら	622 30.0 17.3	767 36.1 19.7
29水	しろごはん		いとこんにゃくのたまごとじ いかのからあげ あますづけ	ぎゅうにゅう, ぶたミンチ, たまご, こうや豆腐, いか	たまねぎ, にんじん, いんげん, しいたけ, しょうが, キャベツ, きゅうり	こめ, こんにゃく, あぶら, さとう, でんぷん, こむぎこ	623 28.5 19.8	762 34.3 22.8
30木	コッペパン (げんりょう)		やきそば フルーツあえ きゅうりのサラダ	ぎゅうにゅう, ぶたにく, いか, エビ, あおさのりこ, ちくわ	キャベツ, たまねぎ, にんじん, もやし, もも, パイン, みかん, きゅうり	コッペパン, ちゅうかめん, さとう, あぶら, ごまあぶら	615 27.9 16.2	756 33.7 18.8
31金	しろごはん		にくじゃが さかなのレモンあえ おひたし	ぎゅうにゅう, ぶたにく, ホキ	たまねぎ, にんじん, いんげん, レモン, チンゲンサイ, キャベツ	こめ, じゃがいも, こんにゃく, あぶら, さとう, でんぷん	611 25.7 15.7	751 30.5 17.9

※ 材料の都合で、献立を一部変更することがあります。

