



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	 もちもちじる つくねあげ そくせきづけ	ぎゅうにゅう,ぶたにく, あぶらあげ,にほし,だいず, すりみ,ちりめん,たまご, スキムミルク,かつおぶし	もやし,にんじん,ねぎ,たまねぎ, きくらげ,キャベツ,たくあん	こめ,もち,こむぎこ, あぶら,ごま	602 24.3 17.9	723 28.7 20.5	
2水	しろごはん	 じゃがいものなんばんに かみかみあえ きなこまめ	ぎゅうにゅう,ぶたにく, しろみそ,さきいか,ちりめん, だいず,きなこ	にんじん,ごぼう,いんげん, きゅうり,キャベツ,もやし,ｺｰﾝ	こめ,じゃがいも,こんにやく, あぶら,さとう,ごまあぶら, ごま,アーモンド,くろざとう	603 23.9 15.0	731 28.1 16.3	
3木	コッペパン (げんえん)	 ひやしそうめん いかのフリッター いそあえ	ぎゅうにゅう,かまぼこ, だいず,いか,たまご,のり	きゅうり,しいたけ,にんじん, しょうが,はくさい,もやし	コッペパン,そうめん,さとう, こむぎこ,でんぷん,あぶら	612 30.8 18.2	760 37.5 21.1	
4金	むぎごはん	 さわにわん いわしのｱｯｸﾞﾚｰｽﾞﾘｰｽ レモンサラダ	ぎゅうにゅう,ぶたにく, あぶらあげ,いわし	しいたけ,にんじん,もやし, たけのこ,ねぎ,しょうが,キャベツ, きゅうり,レモン	こめ,はだかむぎ,でんぷん, あぶら,さとう,ばんこ	616 26.7 19.5	756 32.1 22.6	
7月	こくとうパン	 はるさめスープ とりにくのグラタン ポイルやさい	ぎゅうにゅう,うすらたまご, とりにく,あかみそ, しろみそ,チーズ	たまねぎ,しいたけ,こまつな, にんじん,ｺｰﾝ,ねぎ,セロリ, しょうが,ピーマン,キャベツ	コッペパン,くろざとう, はるさめ,じゃがいも, さとう,マヨネーズ	611 29.8 22.9	779 39.4 28.5	
8火	しろごはん	 ハヤシライス くきわかめのサラダ  なし	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	たまねぎ,にんじん,えだまめ, にんにく,トマト,キャベツ, きゅうり,ｺｰﾝ,なし	こめ,じゃがいも,あぶら, ごま,さとう,ごまあぶら	624 20.7 19.0	763 24.4 21.9	
9水	しろごはん	 かぼちゃのそぼろに とりにくの ガーリックパンこやき わふうサラダ	ぎゅうにゅう,ぶたにく, とりにく,のり	かぼちゃ,たまねぎ,えだまめ, にんにく,レモン,パセリ, こまつな,キャベツ,ｺｰﾝ	こめ,じゃがいも,さとう, でんぷん,ばんこ,バター, あぶら	608 26.3 16.3	743 31.5 18.9	
10木	コッペパン (げんりょう)	 イタリアンスパゲティ さけのレモンあえ めがいいサラダ 	ぎゅうにゅう,ぶたにく, ベーコン,さけ,ひじき	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,ｺｰﾝ, きゅうり,キャベツ,ほうれんそう	コッペパン,スパゲッティ, あぶら,さとう,でんぷん, ごまあぶら	630 30.0 19.6	791 37.5 23.6	
11金	ちらしずし	 あかだし さばのしおこうじやき すだちふうみづけ 	ぎゅうにゅう,とうふ,わかめ, あかみそ,むぎみそ,さば	ちらしずしのもと,えのきたけ, ねぎ,キャベツ,きゅうり, にんじん,すだち	こめ,うずまきふ,さとう, やきプリンタルト	699 28.7 22.6	825 33.8 24.6	
16水	むぎごはん	 おやこどん あげだしとうふ きゅうりづけ	ぎゅうにゅう,とりにく, たまご,とうふ,かつおぶし, しおこんぶ	しいたけ,たまねぎ,にんじん, ねぎ,きゅうり	こめ,はだかむぎ,さとう, でんぷん,あぶら	647 27.7 22.8	798 33.3 26.8	
17木	しろごはん	 ちくぜんに さかなのこみあげ あおなのナッツあえ	ぎゅうにゅう,とりにく, だいず,ちくわ,こんぶ, ホキ,たまご	れんこん,しいたけ,ごぼう, にんじん,いんげん,パセリ, こまつな,キャベツ	こめ,こんにやく,じゃがいも, あぶら,さとう,こむぎこ, アーモンド	620 28.9 17.4	759 34.4 19.5	
18金	くりごはん	 ぶたじる とりにくのばいにくやき もやしのごますあえ 	ぎゅうにゅう,ぶたにく, あぶらあげ,とうふ,むぎみそ, あかみそ,とりにく,ちくわ	だいこん,えのきたけ,しいたけ, ねぎ,うめほし,もやし,きゅうり, にんじん	こめ,くり,さといも, さつまいも,さとう,でんぷん, ごま	608 25.5 17.9	716 30.3 20.3	
21月	こくとうパン	 ミネストローネ にこみハンバーグ ポイルやさい	ぎゅうにゅう,ベーコン, ぎゅうにく,ぶたにく,たまご	キャベツ,にんじん,たまねぎ, パセリ,セロリ,マッシュルーム, だいこん,きゅうり	コッペパン,くろざとう, マカロニ,じゃがいも,ばんこ, さとう,アーモンド,あぶら	640 29.1 23.6	789 35.2 28.4	
22火	しろごはん	 けんちんじる ししゃものなんばんづけ ゆかりあえ	ぎゅうにゅう,とりにく, あぶらあげ,とうふ,ししゃも	にんじん,ごぼう,だいこん, ねぶかねぎ,ねぎ,キャベツ, きゅうり,ゆかり,レモン	こめ,さといも,でんぷん, ごまあぶら,あぶら,さとう	605 25.5 18.2	767 31.3 22.2	
23水	むぎごはん	 にらたまじる とうふのかわりあげ すもの	ぎゅうにゅう,たまご,とうふ, すりみ,ぶたにく,えび, ちりめん,わかめ	しいたけ,にら,たまねぎ, にんじん,きゅうり,キャベツ	こめ,はだかむぎ,でんぷん, ごま,こむぎこ,さとう,あぶら	600 26.4 19.5	733 31.7 22.4	
24木	コッペパン	 ようふうにごみ ナッツごぼう ツナサラダ	ぎゅうにゅう,とりにく, ウインナー,ツナ	たまねぎ,にんじん,キャベツ, えだまめ,ごぼう,ﾌﾟｯｼﾞｰ, きゅうり,レモン	コッペパン,じゃがいも, でんぷん,あぶら,アーモンド, さとう	612 26.8 22.9	752 32.2 27.2	
25金	しろごはん	 ドライカレー はるさめサラダ ふくしんづけ	ぎゅうにゅう,ぎゅうにく, ぶたにく,とうふ,たまご	たまねぎ,にんじん,ピーマン, マッシュルーム,きゅうり, キャベツ,ふくしんづけ	こめ,はるさめ,さとう, ごまあぶら	639 22.7 21.7	785 27.0 25.5	
28月	こめこパン (げんりょう)	 きつねうどん かみかみかきあげ キャベツのごまあえ	ぎゅうにゅう,とりにく, あぶらあげ,かまぼこ, さきいか,だいず,たまご	にんじん,はくさい,ねぎ, ごぼう,たまねぎ,ｺｰﾝ, キャベツ,もやし,きゅうり 	こめこパン,うどん,さとう, こむぎこ,あぶら,ごま	626 29.9 24.4	797 39.6 30.0	
29火	しろごはん	 おでん キムチあえ てづくりふりかけ	ぎゅうにゅう,ぎゅうにく, ひらてん,あつあげ,ちくわ, うすらたまご,こんぶ, ちりめん,かつおぶし,ひじき	だいこん,にんじん,もやし,はくさい	こめ,じゃがいも,こんにやく, さとう,ごま 	601 26.3 17.0	727 30.8 18.8	
30水	わかめごはん	 にゅうめん 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,わかめ, あぶらあげ,かまぼこ,ホキ	ほうれんそう,しいたけ, えのきたけ,ねぎ,たまねぎ, にんにく,パセリ,キャベツ, こまつな,ｺｰﾝ	こめ,ひやむぎ,ばんこ,あぶら, マヨネーズ,さとう	607 25.7 19.0	723 30.6 21.8	
31木	コッペパン (イチゴジャム)	 パンプキンスープ  きりぼしだいこんのサラダ	ぎゅうにゅう,とりにく, ベーコン,ちくわ,だいず, あおのり	かぼちゃ,たまねぎ,パセリ, きりぼしだいこん,きゅうり, にんじん,レモン	コッペパン,じゃがいも, あぶら,さとう,ごまあぶら, ごま,アーモンド,くろざとう いちごジャム	639 28.2 20.7	774 34.2 24.3	

※材料の都合で献立を一部変更することがあります。