



日曜	こんだて めい 献立名	の 飲み物	あか	き	みどり	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g)
			からだ つく 体を作るもと になるもの	ねつ ちから 熱や力のもと になるもの	からだ ちよし ととの 体の調子を整えるもの	
1 木	ちゅうかおこわ だいすのちゅうかあえ ちゅうかふうコーンスープ くだもの		牛乳,ぶたにく,ほたて,ほしえび, だいす,ツナ,たまご	こめ,もちこめ,あぶら,さとう, ごまあぶら,ごま,じゃがいも, でんぶん	しいたけ,にんじん,たけのこ,キャベツ, きゅうり,ねぎ,たまねぎ,コーン, こまつな,くだもの	575 24.9 1.9
2 金	アーモンドトースト だいすのカレーに バジルドレッシングサラダ		牛乳,ぶたにく,だいす	しょくパン,バター,さとう, アーモンド,あぶら, こむぎこ,じゃがいも	にんにく,セロリ,たまねぎ,にんじん, マッシュルーム,キャベツ, こまつな,きゅうり,コーン	544 21.5 1.9
7 水	ごはん あげとうふのにくみそかけ きりほしだいこんのもの いなかしる		牛乳,とうふ,ぶたにく, みそ,あぶらあげ	こめ,むぎ,でんぶん,こむぎこ, あぶら,さとう,こんにゃく, ごま,じゃがいも	しょうが,ねぎ,きりほしだいこん, にんじん,しいたけ,ごぼう,しめじ,えのき	612 25.5 1.8
8 木	ジャンバラヤ ココロサラダ やさいスープ くだもの		牛乳,とり,にく,エビ, ウインナー,ツナ	バター,こめ,むぎ,あぶら, じゃがいも,さとう,マカロニ	にんにく,たまねぎ,コーン,にんじん, ピーマン,きゅうり,あかパプリカ, コーン,キャベツ,しめじ, こまつな,くだもの	546 20.8 2.2
9 金	ごはん のりとひじきのつくだに さかなのまっちゃあげ ごまかけ みそしる		牛乳,のり,ひじき,ホキ, とうふ,みそ,あぶらあげ, ワカメ	こめ,むぎ,さとう,でんぶん, あぶら,ごま	はくさい,にんじん,こまつな,もやし, だいこん,えのき	540 24.6 2.1
12 月	ごはん さばのねぎみそやき じゃがたけきんぴら すましる		牛乳,サバ,みそ,さつまあげ, とうふ,なると,ワカメ	こめ,むぎ,ごま,あぶら,じゃがいも, こんにゃく,さとう,ごま	しょうが,ねぎ,ごぼう,にんじん, たけのこ,えのき	548 26.3 2.0
13 火	グリーンピースごはん ごもくたまごやき もやしのおかかあえ みそしる		牛乳,わかめ,とうふ,とりにく, たまご,かつおぶし,みそ, あぶらあげ	こめ,もちこめ,あぶら,さとう, ごまあぶら,じゃがいも	グリーンピース,ねぎ,にんじん, しいたけ,こまつな,もやし, しめじ,だいこん	543 25.6 2.4
14 水	チリコンカンサンド はるやさいのクリームに ごまだれサラダ		牛乳,ぶたにく,だいす, レンズまめ,チーズ, とりにく,しろいんげんまめ, なまクリーム	コッペパン,あぶら,じゃがいも, バター,こむぎこ,さとう,ごま	たまねぎ,パセリ,にんじん,かぶ, キャベツ,アスパラガス,コーン,きゅうり	596 28.0 2.5
15 木	しぐれごはん ししゃものアーモンドあげ わかめのあえもの かきたまじる		牛乳,ぶたにく,ししゃも, たまご,ワカメ,とうふ	こめ,むぎ,あぶら,さとう, こむぎこ,アーモンド,ごまあぶら, ごま,でんぶん	しょうが,にんじん,ごぼう,キャベツ, きゅうり,えのき,こまつな,ねぎ	567 28.1 1.9
16 金	しょうゆラーメン レバーのあまからあげ くだもの		牛乳,ぶたにく,ぶたレバー	ちゅうかめん,あぶら,ごまあぶら, でんぶん,じゃがいも,さとう,ごま	しょうが,にんにく,もやし, たまねぎ,にら,にんじん,ねぎ,くだもの	578 26.3 2.4
19 月	ごはん かつおでんぶ にくじゃが ひじきとツナのあえもの くだもの		牛乳,こなかつお, ぶたにく,あつあげ, ひじき,ツナ	こめ,むぎ,さとう,ごま,あぶら, じゃがいも,こんにゃく,ごまあぶら	しょうが,たまねぎ,にんじん, しいたけ,キャベツ,こまつな,くだもの	575 22.1 1.5
20 火	ごはん いかのチリソース もやしとわかめのごましょうゆ はるさめスープ		牛乳,イカ,ワカメ,とりにく, とうふ	こめ,むぎ,でんぶん,あぶら, ごまあぶら,さとう,ごま,はるさめ	にんにく,しょうが,ねぎ,もやし, こまつな,にんじん,はくさい,えのき	587 25.7 2.0
21 水	てづくりコーンチーズパン とりにくのトマトシチュー ツナとアーモンドのサラダ		牛乳,とうにゅう,チーズ, とりにく,レンズまめ, ツナ	きょうりきこ,さとう,バター, あぶら,じゃがいも, こむぎこ,アーモンド	コーン,セロリ,たまねぎ,にんじん,トマト, キャベツ,こまつな	614 24.3 1.9
22 木	ごはん さけのみりんやき パリパリあぶらあげのあえもの みそしる くだもの		牛乳,さけ,あぶらあげ, とうふ,ワカメ,みそ	こめ,むぎ,でんぶん,ごまあぶら, さとう,ごま	キャベツ,もやし,にんじん,だいこん, えのき,こまつな,くだもの	556 25.4 1.7
23 金	きつねうどん いかとわかめのあえもの だいがくまめいも		牛乳,あぶらあげ,とりにく, ワカメ,イカ,だいす	うどん,ごまあぶら,ごま, でんぶん,あぶら,さつまいも, さとう,みずあめ	にんじん,しいたけ,ねぎ,こまつな, きゅうり,もやし	569 26.4 1.7
26 月	たかなめし きびなごのしょうゆあげ こまつなとあぶらあげのあえもの タイピーエン くだもの		牛乳,ぶたにく,きびなご, あぶらあげ,かつおぶし, ぶたにく,イカ,エビ	こめ,むぎ,ごまあぶら,ごま, でんぶん,あぶら,はるさめ	たかなづけ,たけのこ,にんにく, こまつな,もやし,にんじん, たまねぎ,くだもの	546 24.9 2.0
27 火	だいすいりドライカレー フレンチポテトサラダ フルーツヨーグルト		牛乳,ぶたにく,だいす,ハム, ヨーグルト	こめ,むぎ,あぶら,じゃがいも, さとう,アーモンド	にんにく,セロリ,しょうが,たまねぎ, にんじん,ピーマン,きゅうり,コーン, みかん,もも,パイナップル,バナナ	686 22.7 1.8
28 水	ぶたどん ツナとやさいのごまあえ みそしる くだもの		牛乳,ぶたにく,ツナ, とうふ,みそ	こめ,むぎ,あぶら,しらたき, でんぶん,ごま,さとう,ごまあぶら	にんにく,しょうが,たまねぎ,しめじ, ねぎ,にら,こまつな,にんじん,もやし, コーン,だいこん,えのき,くだもの	596 26.8 2.4
29 木	ごはん さわらのてりやき じゃがいもとひじきのものに なめこじる		牛乳,さわら,ぶたにく,ひじき, とうふ,あぶらあげ,みそ	こめ,むぎ,あぶら,でんぶん, じゃがいも,さとう	しょうが,ごぼう,にんじん,しいたけ, なめこ,ねぎ,こまつな	563 26.6 1.8
30 金	ショートニングパン チキンカツ ポイルキャベツ あおなとコーンのたまごスープ くだもの		牛乳,とりにく,たまご	ショートニングパン,こむぎこ, パンこ,あぶら,さとう,でんぶん	キャベツ,チンゲンサイ,たまねぎ, しめじ,コーン,くだもの	570 24.7 2.5

☆食材の購入などの都合により、献立を変更、または簡略化することがあります。