

日曜	こんだて めい 献立名	の もの 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 体を作るものになるもの	ねつ ちから 熱や力のもとなるもの	からだちよし ととの 体の調子を整えるもの	
2 火	なつやさいのポークカレーライス しんごうサラダ なし		牛乳,ぶたにく,チーズ,ハム	こめ,むぎ,あぶら,バター, こむぎこ,さとう	たまねぎ,しょうが,にんにく, にんじん,かぼちゃ,トマト,なす, さやいんげん,きゅうり,コーン,なし	606 20.5 19.1
3 水	キムチチャーハン はるさめサラダ わかめとたまごのスープ オレンジ		牛乳,ぶたにく,ハム, たまご,ワカメ	ごまあぶら,こめ,むぎ, あぶら,ごま,はるさめ, さとう,でんぷん	にんじん,はくさいキムチ,ねぎ, ピーマン,もやし,きゅうり,えのき, たまねぎ,オレンジ	543 21.2 18.0
4 木	ごはん さかなのかわりソース もやしときゅうりのあえもの みそしる		牛乳,ホキ,かつおぶし,とうふ, あぶらあげ,みそ,ワカメ	こめ,むぎ,でんぷん,あぶら, さとう,ごまあぶら,ごま	たまねぎ,もやし,きゅうり,にんじん, しめじ,こまつな	547 24.1 18.0
5 金	ガーリックトースト ぶたにくとレンズまめのトマトシチュー ごまだれサラダ バナナ		牛乳,ぶたにく,レンズまめ	しょくパン,バター,あぶら, じゃがいも,こむぎこ, さとう,ごま	にんにく,セロリー,たまねぎ, にんじん,マッシュルーム,トマト, キャベツ,コーン,きゅうり,バナナ	573 20.8 24.7
8 月	ジャージャーめん スパイシーポテトビーンズ なし		牛乳,ぶたにく,みそ,だいず	あぶら,ごまあぶら, ちゅうかめん,ごま,さとう, でんぷん,じゃがいも	きゅうり,もやし,にんにく,しょうが, ねぎ,にんじん,たまねぎ, しいたけ,なし	617 25.3 23.8
9 火	ごはん さけのてりやき こまつなとしめじのきっかあえ とんじる		牛乳,さけ,かつおぶし, ぶたにく,あつあげ,みそ	こめ,むぎ,さとう,でんぷん, ごま,あぶら,こんにゃく, じゃがいも	しょうが,こまつな,もやし,にんじん, しめじ,きくのはな,ごぼう, だいこん,ねぎ	546 25.9 18.4
10 水	ミルクパン チーズポテトコロケ ポイルキャベツ あおなとコーンのたまごスープ		牛乳,ぶたにく,だいず, チーズ,たまご	ミルクパン,じゃがいも, あぶら,マッシュポテト, こむぎこ,パンこ,でんぷん	にんじん,たまねぎ,キャベツ, チンゲンサイ,しめじ,コーン	593 25.2 25.3
11 木	メキシカンカレーピラフ こまつなとツナのサラダ じゃがいもといんげんまめのポタージュ		牛乳,とりにく,ウインナー, えび,ツナ,いんげんまめ, とうにゅう,なまクリーム	バター,こめ,むぎ,あぶら, さとう,アーモンド, じゃがいも	たまねぎ,にんじん,コーン,エリンギ, あかパプリカ,ピーマン,こまつな, キャベツ,レモン	572 23.1 21.5
12 金	さつまいもいりごもくごはん わかさぎのあおりのあげ もやしとあぶらあげのあえもの かきたまじる		牛乳,とりにく,あぶらあげ, わかさぎ,あおりの, かつおぶし,とうふ,たまご	こめ,むぎ,さとう,さつまいも, でんぷん,あぶら	にんじん,ごぼう,たけのこ,しいたけ, こまつな,もやし,えのき,ねぎ	545 28.1 19.8
16 火	ごはん マーボーじゃが もやしとわかめのごますじょうゆ きっかみかん		牛乳,ぶたにく,だいず, みそ,ワカメ	こめ,むぎ,あぶら,さとう, じゃがいも,でんぷん, ごまあぶら,ごま	しょうが,にんにく,しいたけ, にんじん,たまねぎ,たけのこ, こまつな,もやし,みかん	614 20.8 20.4
17 水	ごはん とりにくのピリからやき ひじきとツナのあえもの かぼちゃいりみそしる		牛乳,とりにく,ひじき,ツナ, あぶらあげ,とうふ,みそ	こめ,むぎ,さとう,ごまあぶら, ごま,でんぷん	しょうが,にんにく,キャベツ, こまつな,にんじん,たまねぎ, えのき,かぼちゃ	557 24.6 19.8
18 木	ツナのトマトスパゲッティ バジルドレッシングサラダ アーモンドケーキ		牛乳,ツナ,レンズまめ, たまご	スパゲッティ,バター,あぶら, こむぎこ,さとう,アーモンド	にんにく,たまねぎ,にんじん,セロリ, エリンギ,トマト,キャベツ,こまつな, きゅうり,コーン	646 25.1 26.5
19 金	ごはん かつおのあまからあげ のりたまあえ みそしる		牛乳,かつお,たまご,ツナ, のり,あぶらあげ, とうふ,みそ	こめ,むぎ,でんぷん,あぶら, さとう,ごま	しょうが,こまつな,キャベツ, にんじん,だいこん,えのき,ねぎ	553 29.8 15.2
22 月	ごはん さわらのもみじやき きりぼしだいこんのもの みそしる		牛乳,さわら,あぶらあげ, あつあげ,みそ,ワカメ	こめ,むぎ,マヨネーズ,ごま, あぶら,こんにゃく,さとう	にんじん,きりぼしだいこん, しいたけ,たまねぎ,えのき,こまつな	615 27.9 25.2
24 水	てづくりチャーシューパン ひよこまめのホワイトシチュー わかめとコーンのサラダ		牛乳,とうにゅう, チャーシュー,とりにく, チーズ,なまクリーム, ひよこまめ,ワカメ	きょうりきこ,あぶら,さとう, でんぷん,マヨネーズ,ごま, じゃがいも,バター,こむぎこ	ねぎ,たまねぎ,にんじん, マッシュルーム,キャベツ,もやし, きゅうり,コーン	613 25.0 25.6
25 木	こまつなそぼろごはん ししゃものんにんにくしょうゆあげ やさしいのもの すましじる		牛乳,とりにく,あぶらあげ, ししゃも,とうふ,ワカメ, はんぺん	こめ,むぎ,ごま,でんぷん, あぶら,じゃがいも, こんにゃく,さとう	こまつな,にんにく,しょうが, にんじん,たまねぎ,ねぎ,えのき	547 26.0 17.2
26 金	ブルコギどん トックスープ なし		牛乳,ぶたにく, とうふ,たまご	こめ,むぎ,あぶら,さとう, トック,ごまあぶら, ごま,でんぷん	たまねぎ,もやし,にんじん,しょうが, にんにく,りんご,にら,ねぎ,えのき,なし	638 25.5 18.9
29 月	あげパン (シュガーorココア) マセドアンサラダ にくだんごとはくさいのスープ		牛乳,とりにく,とうふ, たまご,いんげんまめ	ショートニングパン,あぶら, さとう,でんぷん,じゃがいも	しょうが,ねぎ,しいたけ,にんじん, はくさい,たけのこ,こまつな, きゅうり,コーン,たまねぎ	582 20.4 26.5
30 火	ごはん さばのみそに いかとわかめのあえもの とうがんのすましじる		牛乳,サバ,みそ,ワカメ, イカ,とりにく,とうふ	こめ,むぎ,さとう, ごまあぶら,ごま	しょうが,きゅうり,もやし,にんじん, こまつな,とうがん,えのき	562 28.5 19.5

セレクト
してね!