

日曜	こんだて めい 献立名	の もの 飲み物	あか 赤	き 黄	みどり 緑	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	ねっ ちから 熱や力のもとになるもの	からだ ちようし ととの 体の調子を整えるもの	
4 火	くりときのこのまぜごはん わかさぎのごまがらめ やさいとツナのしょうゆあえ おつきみじる		牛乳、とりにく、あぶらあげ、 わかさぎ、わかめ、ツナ、 ぶたにく、とうふ	こめ、むぎ、さとう、くり、 でんぶん、あぶら、さつまいも、 ごま、ごまあぶら、しらたまこ、	しめじ、しいたけ、にんじん、 きゅうり、はくさい、たけのこ、 しょうが、にんにく、こまつな、 キャベツ、ねぎ	551 22.6 17.7
5 水	ごはん ぶたキムチどうふ もやしとわかめのごますしょうゆ きっかみかん		牛乳、ぶたにく、とうふ、 わかめ	こめ、むぎ、さとう、あぶら、 ごまあぶら、でんぶん、ごま	にんにく、しょうが、にんじん、 たまねぎ、はくさい、はくさいキムチ、 たけのこ、しいたけ、にら、もやし、 こまつな、みかん	568 25.4 18.9
6 木	エッグトースト ポテトのハニーサラダ ミネストローネ バナナ		牛乳、たまご、ベーコン	しょくパン、マヨネーズ、 じゃがいも、あぶら、はちみつ	たまねぎ、にんじん、キャベツ、 きゅうり、にんにく、セロリ、トマト、 バナナ	571 18.4 28.1
7 金	ごはん ぶたにくのしょうがやき こまつなのおろしあえ みそしる きっかみかん		牛乳、ぶたにく、かつおぶし、 あぶらあげ、とうふ、みそ	こめ、むぎ、あぶら、でんぶん、 ごま、じゃがいも	にんにく、しょうが、たまねぎ、 はねぎ、こまつな、キャベツ、 にんじん、えのき、だいこん、 はくさい、ねぎ、みかん	548 24.8 16.8
11 火	ごはん さけのさざれやき くきわかめのきんぴら みそしる		牛乳、さけ、ぶたにく、 くきわかめ、とうふ、みそ	こめ、むぎ、マヨネーズ、 パンこ、あぶら、こんにゃく、 さとう、ごま、じゃがいも	ごぼう、にんじん、こまつな、ねぎ	596 25.3 23.3
12 水	わかめラーメン レバーとポテトのナッツあえ かき		牛乳、ワカメ、ぶたにく、 ぶたレバー、だいず	ちゅうかめん、ごまあぶら、 あぶら、でんぶん、じゃがいも、 アーモンド、さとう	しょうが、ねぎ、こまつな、コーン、 もやし、にんにく、あかパプリカ、 ピーマン、かき	559 25.7 19.2
13 木	パエリア バジルドレッシングサラダ コーンポタージュ		牛乳、とりにく、イカ、 エビ、ハム、いんげんまめ、 なまクリーム	こめ、むぎ、バター、あぶら、 さとう、じゃがいも	にんにく、たまねぎ、エリンギ、 ピーマン、あかパプリカ、キャベツ、 こまつな、きゅうり、にんじん、コーン	569 26.5 16.8
14 金	ミルクパン さかなのバーベキューソース じゃがいものバターに たまごとキャベツのスープ バナナ		牛乳、ホキ、ベーコン、たまご	ミルクパン、でんぶん、あぶら、 さとう、じゃがいも、バター	しょうが、りんご、レモン、たまねぎ、 にんじん、えのき、キャベツ、バナナ	562 25.2 19.4
17 月	きのこうどん いかとわかめのあえもの スイートポテト		牛乳、かつおぶし、ワカメ、 あぶらあげ、とりにく、 イカ、なまクリーム、たまご	さとう、うどん、ごまあぶら、 ごま、さつまいも、バター	にんじん、しいたけ、えのき、しめじ、 まいたけ、エリンギ、ねぎ、こまつな、 きゅうり、もやし	572 23.3 19.8
18 火	こまつなとあつあげのあんかけどん こまつなともやしのごまあえ こまつなとうふドーナツ (きなこ)	 	牛乳、ぶたにく、あつあげ、 うずらのたまご、たまご、 だっしぶんにゅう、とうふ、 きなこ	こめ、むぎ、あぶら、さとう、 でんぶん、ごまあぶら、ごま、 こむぎこ、バター	しょうが、たまねぎ、にんじん、 キャベツ、こまつな、もやし	679 24.7 24.6
19 水	ごはん わふうれんこんハンバーグ もやしときゅうりのあえもの みそしる		牛乳、ぶたにく、とうふ、 たまご、かつおぶし、 あぶらあげ、ワカメ、みそ	こめ、むぎ、あぶら、パンこ、 さとう、でんぶん、ごまあぶら、 ごま、じゃがいも	れんこん、しょうが、にんにく、 たまねぎ、もやし、きゅうり、 にんじん、だいこん、えのき、こまつな	600 26.1 21.6
20 木	アーモンドパン さつまいものシチュー ツナコーンサラダ		牛乳、たまご、とりにく、 レンズまめ、いんげんまめ、 とうにゅう、なまクリーム、 チーズ、ツナ	コッペパン、バター、さとう、 こむぎこ、アーモンド、あぶら、 さつまいも	たまねぎ、にんじん、しめじ、 キャベツ、きゅうり、コーン	627 23.6 30.4
21 金	あきのかおりごはん きびなごのフライ やさいとコーンのおかかあえ かきたまじる		牛乳、とりにく、あぶらあげ、 きびなご、あおのり、たまご、 かつおぶし、とうふ	こめ、むぎ、さとう、 さつまいも、こむぎこ、パンこ、 あぶら、ごまあぶら、でんぶん	にんじん、れんこん、ごぼう、しめじ、 こまつな、もやし、コーン、ねぎ	559 28.4 18.1
25 火	ごはん だいこんのはふりかけ さわらのてりやき だいずのいそに かわつきこんさいみそしる かわつきりんご	 	牛乳、かつおぶし、さわら、 とりにく、ひじき、だいず、 とうふ、みそ	こめ、むぎ、ごまあぶら、ごま、 さとう、あぶら、でんぶん、 こんにゃく、さつまいも	しょうが、ごぼう、にんじん、 だいこん、こまつな、りんご	586 26.1 17.7
26 水	てづくりこまつなベーコンパン フイヤース だいずとツナのサラダ		牛乳、とうにゅう、ベーコン、 チーズ、たら、イカ、あさり、 エビ、だいず、ツナ	きょうりきこ、さとう、バター、 あぶら、じゃがいも、でんぶん、 バター	こまつな、にんにく、にんじん、 たまねぎ、トマト、キャベツ、きゅうり	586 30.3 24.7
27 木	だいずいりドライカレー キャベツとハムのサラダ りんご		牛乳、ぶたにく、だいず、ハム	こめ、むぎ、あぶら、バター、 こむぎこ、さとう	にんにく、セロリ、しょうが、 にんじん、ピーマン、キャベツ、 きゅうり、コーン、たまねぎ、りんご	600 20.6 20.0
28 金	かつおめし キャベツのごますあえ ぐるに きっかみかん		牛乳、かつお、のり、あつあげ	こめ、むぎ、でんぶん、あぶら、 さとう、ごま、さといも、 こんにゃく	しょうが、キャベツ、こまつな、 きゅうり、にんじん、だいこん、 ごぼう、はねぎ、もやし、みかん	576 25.8 14.4