



| 日曜 | こんだて 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 体を作るもの | ねつ ちから 熱や力のもとなるもの | からだ しょうし ととの 体の調子を整えるもの | |
| 9金 | タンメン レバーのあまからあげ りんご | | 牛乳、イカ、エビ、 ぶたにく、ぶたレバー、 だいず | あぶら、ちゅうかめん、 でんぷん、じゃがいも、 さとう、ごま | しょうが、にんにく、にんじん、 たまねぎ、もやし、キャベツ、 にら、りんご | 569 28.0 19.8 |
| 13火 | ごはん さかなのあずまに もやしとわかめのごますじょうゆ なめこじる | | 牛乳、メルルーサ、わかめ、 とうふ、あぶらあげ、みそ | こめ、むぎ、でんぷん、 あぶら、さとう、ごま、 ごまあぶら | しょうが、もやし、こまつな、 にんじん、なめこ、ねぎ | 560 23.5 17.5 |
| 14水 | てづくりアップルポテトロール はくさいのクリームシチュー ごまだれサラダ | | 牛乳、とうにゅう、 ベーコン、とりにく、 いんげんまめ、なまクリーム | きょうりきこ、さとう、 バター、ごま、さつまいも、 じゃがいも、あぶら、こむぎこ | りんご、レモン、たまねぎ、 にんじん、しめじ、はくさい、 キャベツ、コーン、きゅうり | 624 22.8 25.0 |
| 15木 | ごはん とりにくのおろしがけ こまつなとしめじのおひたし みそじる | | 牛乳、とりにく、 かつおぶし、とうふ、 わかめ、みそ | こめ、むぎ、でんぷん、 あぶら、さとう、ごま、 じゃがいも | しょうが、だいこん、こねぎ、 こまつな、もやし、にんじん、 しめじ、えのき | 591 24.4 21.1 |
| 16金 | えだまめいりごはん めひかりのいそべあげ やさいのにも かきたまじる | | 牛乳、めひかり、たまご、 あおのり、かつおぶし、 とうふ | こめ、むぎ、あぶら、さとう、 ごま、こむぎこ、じゃがいも、 こんにゃく、でんぷん | ごぼう、にんじん、しいたけ、 えだまめ、たまねぎ、ねぎ、 さやいんげん、えのき、こまつな | 551 25.9 17.4 |
| 17土 | カレーライス ツナとわかめのサラダ フルーツポンチ | | 牛乳、ぶたにく、 レンズまめ、わかめ、ツナ | こめ、むぎ、あぶら、 じゃがいも、バター、 こむぎこ、ごまあぶら、 ごま、さとう | にんにく、しょうが、にんじん、 たまねぎ、キャベツ、もやし、 みかん、パイナップル、もも、 マンゴー、バナナ、ナタデココ | 672 20.9 18.9 |
| 20火 | ごはん のりのつくだに ほっけのごまあげ はくさいのゆずふうみ みそじる | | 牛乳、のり、ほっけ、 とうふ、あぶらあげ、みそ | こめ、むぎ、さとう、ごま、 でんぷん、あぶら、 じゃがいも | はくさい、こまつな、にんじん、 ゆず、えのき | 534 23.5 16.1 |
| 22木 | やきとりごはん しらすとこまつなのあえもの すましじる みかん | | 牛乳、とりにく、たまご、 のり、しらすほし、とうふ、 わかめ | こめ、むぎ、さとう、 みずあめ、あぶら、ごま | キャベツ、にんじん、こまつな、 もやし、えのき、ねぎ、みかん | 546 28.4 16.9 |
| 23金 | パンプキンパン おみくじコロケ 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、 たまご、うずらのたまご、 チーズ、ウインナー | パンプキンパン、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 | 592 25.1 25.2 |
| 26月 | おにぎり さけのしおやき もやしときゅうりのあえもの えいようみそじる みかん | | 牛乳、のり、さけ、 かつおぶし、ぶたにく、 とうふ、あぶらあげ、みそ | こめ、むぎ、ごまあぶら、 さとう、ごま、あぶら、 じゃがいも | もやし、きゅうり、にんじん、 ごぼう、だいこん、こまつな、 みかん | 557 25.2 17.8 |
| 27火 | きなこあげパン ポトフ ツナとアーモンドのサラダ | | 牛乳、きなこ、とりにく、 ウインナー、いんげんまめ、 ツナ | ミルクパン、あぶら、さとう、 じゃがいも、アーモンド | たまねぎ、にんじん、キャベツ、 コーン、にんにく、こまつな | 571 23.4 25.4 |
| 28水 | エビクリームライス だいずいりサラダ りんご | ミルメーク | 牛乳、とりにく、ベーコン、 エビ、チーズ、だいず | こめ、むぎ、バター、あぶら、 こむぎこ、ごまあぶら、 さとう、ごま | にんじん、たまねぎ、キャベツ、 きゅうり、コーン、りんご | 605 25.0 21.4 |
| 29木 | わかめごはん くじらカツ じゃがいもとひじきのものに みそじる はるみ | | 牛乳、くじら、たまご、 ぶたにく、ひじき、 とうふ、かつおぶし、 あぶらあげ、みそ、わかめ | こめ、むぎ、こむぎこ、 パンこ、あぶら、 じゃがいも、さとう | にんにく、しょうが、ごぼう、 にんじん、しいたけ、だいこん、 えのき、こまつな、はるみ | 636 31.4 18.1 |
| 30金 | ごはん さばのねぎみそやき こまつなともやしのごまあえ けんちんじる | | 牛乳、サバ、みそ、とうふ | こめ、むぎ、さとう、ごま、 あぶら、こんにゃく、 さといも、ごまあぶら | しょうが、ねぎ、キャベツ、 こまつな、もやし、にんじん、 ごぼう、だいこん | 543 23.0 19.4 |

☆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。