
















日曜	こんだて めい 献立名	の 飲み もの 物	あか	き	みどり	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g)
			からだづく 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	ごはん とりにくのレモンふうみ ごまかけ みそしる		牛乳、とりにく、あぶらあげ、みそ	こめ、むぎ、でんぷん、こむぎこ、 あぶら、さとう、ごま、じゃがいも	レモン、はくさい、にんじん、こまつな、 もやし、しめじ、だいこん	582 23.9 21.3
3 水	ピザトースト クリームシチュー いかとわかめのサラダ バナナ		牛乳、ハム、ベーコン、チーズ、 とりにく、いんげんまめ、 なまクリーム、わかめ、イカ	しょくパン、あぶら、じゃがいも、 バター、こむぎこ、さとう、ごま	にんにく、たまねぎ、ピーマン、 マッシュルーム、にんじん、しめじ、 きゅうり、キャベツ、コーン、バナナ	590 25.3 25.5
4 木	ひじきごはん にぎすのねぎソース やさしいごまあえ かきたまじる		牛乳、とりにく、ひじき、たまご、 あぶらあげ、にぎす、とうふ	こめ、むぎ、あぶら、こんにゃく、 さとう、でんぷん、こむぎこ、 ごまあぶら、ごま	にんじん、しょうが、ねぎ、キャベツ、 こまつな、もやし、えのき	549 27.3 19.7
5 金	ごはん じゃこおかかぶりかけ くるまふいりにじゃがい いそかあえ オレンジ		牛乳、ちりめんじゃこ、 かつおぶし、ふたにく、のり	こめ、むぎ、ごま、さとう、あぶら、 じゃがいも、こんにゃく、くるまふ	しょうが、たまねぎ、にんじん、しいたけ、 はくさい、もやし、こまつな、オレンジ	545 21.2 12.9
8 月	カレーうどん さつまいもとだいすのあまからあげ こまつなとツナのごまあえ		牛乳、ふたにく、だいす、ツナ	でんぷん、うどん、あぶら、ごま、 さつまいも、さとう、ごまあぶら	にんじん、たまねぎ、こまつな、ねぎ、 キャベツ、きゅうり	546 21.9 17.4
9 火	ごはん さけのてりやき やさしいごまじょうゆ とんじる		牛乳、さけ、ふたにく、あつあげ、 みそ	こめ、むぎ、さとう、でんぷん、 あぶら、ごま、こんにゃく、 じゃがいも	しょうが、こまつな、キャベツ、もやし、 にんじん、ごぼう、だいこん、ねぎ	557 25.7 19.8
10 水	てづくりコーンチーズパン レバーのマリアナソース やさしいスープ		牛乳、とうにゅう、チーズ、 レバー、だいす、ベーコン	きょうりきこ、さとう、バター、 でんぷん、あぶら、じゃがいも、ごま	コーン、しょうが、にんじん、たまねぎ、 キャベツ、しめじ、かぶ、こまつな	594 27.1 24.0
11 木	うめごはん きびなごのごまがらめ やさしいのもの みそしる オレンジ		牛乳、ちりめんじゃこ、きびなご、 あぶらあげ、わかめ、とうふ、みそ	こめ、むぎ、ごま、でんぷん、 あぶら、さとう、じゃがいも、 こんにゃく	うめ、しょうが、にんにく、にんじん、 たまねぎ、さやいんげん、だいこん、 えのき、こまつな、オレンジ	547 23.3 15.9
12 金	とりごぼうピラフ コロコロサラダ ミネストローネ		牛乳、とりにく、たまご、ツナ、 ベーコン	バター、こめ、むぎ、あぶら、 じゃがいも、さとう、マカロニ	ごぼう、にんじん、たまねぎ、エリンギ、 しょうが、ピーマン、きゅうり、キャベツ、 あかパプリカ、コーン、にんにく、セロリ、 かぶ、トマト	557 20.8 20.6
15 月	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	こめ、むぎ、でんぷん、あぶら、 さとう、ごまあぶら、ごま、 じゃがいも	たまねぎ、もやし、きゅうり、にんじん、 しめじ、こまつな	569 25.4 18.4
16 火	おやこどん いなかにじる いもようかん		牛乳、とりにく、たまご、 あつあげ、かんでん	こめ、むぎ、あぶら、こんにゃく、 でんぷん、こんにゃく、さつまいも、 さとう	しいたけ、にんじん、たまねぎ、ごぼう、 だいこん、しめじ、ねぎ	621 26.1 19.0
17 水	ハートトースト ポークビーンズ キャベツとハムのサラダ バナナ		牛乳、ふたにく、だいす、 いんげんまめ、レンズまめ、 チーズ、ハム	しょくパン、はちみつ、バター、 あぶら、じゃがいも、さとう	にんじん、たまねぎ、トマト、キャベツ、 きゅうり、コーン、バナナ	573 23.6 22.0
18 木	ねぎしおぶたどん こまつなのあえもの わかめとたまごのスープ		牛乳、ふたにく、とうふ、たまご、 わかめ	こめ、むぎ、ごまあぶら、あぶら、 でんぷん、さとう、ごま	たまねぎ、にんにく、にんじん、ねぎ、 もやし、レモン、キャベツ、こまつな、 えのき	556 24.1 19.8
19 金	ごはん マーボーとうふ はるさめサラダ オレンジ		牛乳、ふたにく、だいす、みそ、 とうふ、ハム	こめ、むぎ、あぶら、さとう、ごま、 ごまあぶら、でんぷん、はるさめ	しょうが、にんにく、しいたけ、たけのこ、 にんじん、たまねぎ、ねぎ、にら、もやし、 キャベツ、きゅうり、オレンジ	615 26.9 21.3
20 土	カレーライス こえびのサラダ メロン		牛乳、ふたにく、レンズまめ、えび	こめ、むぎ、あぶら、じゃがいも、 バター、こむぎこ、さとう	にんにく、しょうが、にんじん、 たまねぎ、キャベツ、きゅうり、メロン	598 21.7 16.8
23 火	ごもくあんかけそば ツナとわかめのちゅうかサラダ あじさいかんでん		牛乳、ふたにく、イカ、 うずらのたまご、わかめ、ツナ、 かんでん	あぶら、ちゅうかめん、さとう、 でんぷん、ごまあぶら、ごま	しょうが、にんにく、たまねぎ、しいたけ、 たけのこ、にんじん、はくさい、こまつな、 キャベツ、もやし、ねぎ、ぶどうジュース、 アセロラジュース、ナタデココ、みかん、もも	563 22.9 20.1
24 水	ミルクパン チーズポテトクロック ポイルキャベツ あおなとコーンのたまごスープ		牛乳、ふたにく、だいす、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	573 24.5 24.8
25 木	ごはん さわらのピリからみそやき まめいりきんぴら すましじる		牛乳、さわら、みそ、ふたにく、 だいす、とりにく、とうふ、わかめ	こめ、むぎ、あぶら、ごまあぶら、 さとう、こんにゃく、ごま、ふ	にんにく、ねぎ、ごぼう、にんじん、 えのき、こまつな	558 27.7 18.2
26 金	くあじゅーレー ゴーヤチャンプルー もずくのスープ こくとうサーターアランダギー		牛乳、ふたにく、かまぼこ、 たまご、とうふ、かつおぶし、 とりにく、もずく	こめ、むぎ、あぶら、ごまあぶら、 じゃがいも、でんぷん、こむぎこ、 こめこ、さとう	しいたけ、えのき、にんじん、はねぎ、 じゃがいも、でんぷん、こむぎこ、 ねぎ、こまつな	625 24.3 24.1
29 月	ごはん さばのねぎだれかけ きりぼしだいこんのもの みそしる		牛乳、サバ、あぶらあげ、とうふ、 みそ	こめ、むぎ、あぶら、さとう、 こんにゃく、ごま	しょうが、にんにく、ねぎ、しいたけ、 きりぼしだいこん、にんじん、えのき、 はくさい、こまつな	567 27.6 20.5
30 火	ごはん いかのチリソース もやしのナムル はるさめスープ		牛乳、イカ、とりにく、とうふ	こめ、むぎ、あぶら、でんぷん、 ごまあぶら、さとう、ごま、はるさめ	にんにく、しょうが、ねぎ、にんじん、 こまつな、もやし、はくさい、えのき	588 25.2 18.0