



こんだてひょう

日	牛乳	こんだて 献立名	主 食 品 と 働 き			エネルギー たんぱく質
			あか ち にく 赤：血や肉になる	き ねつ ちから もと 黄：熱や力の元になる	みどり ちやうし 緑：からだの調子をととのえる	
2 水	○	チキンカレーライス ピクルス なし	ぎゅうにゅう とり にく レンズまめ	こめ むぎ あぶら じゃがいも こむぎこ さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん だいこん きゅうり なし	642kcal 19.5g
3 木	○	ごはん さつまいもの酢豚 マロニースープ	ぎゅうにゅう ぶた にく とり にく	こめ むぎ さつまいも あぶら でんぶん さとう マロニー	にんじん たまねぎ たけのこ ほししいたけ ビーマン ねぎ えのきたけ しょうが	683kcal 21.0g
4 金	○	ソース焼きそば 卵とわかめのスープ フルーツポンチ	ぎゅうにゅう ぶた にく あおのり とり にく とうふ わかめ たまご	むしちゅうかめん あぶら でんぶん さとう	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ もやし にら みかんかん バインかん おうとうかん	609kcal 24.3g
7 月	○	わかめごはん 豚肉のすきやき煮 春雨サラダ	ぎゅうにゅう わかめ ぶた にく とうふ	こめ むぎ ごま あぶら さとう は るさめ	こんにゃく にんじん はくさい ほししいたけ ねぎ こまつな キャベツ きゅうり たまねぎ	645kcal 24.7g
8 火	○	チリビーンズライス バジルサラダ 冷凍みかん	ぎゅうにゅう ベーコン ぶた にく だいず レンズまめ	こめ むぎ あぶら さとう こむぎこ	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトジュース キャベツ きゅうり さやいんげん ホールコーン れいとうみかん	614kcal 22.1g
9 水	○	ごはん わさび和え みそかつ 菊かまぼこのすまし汁	ぎゅうにゅう ぶた にく かまぼこ とうふ	こめ むぎ こむぎこ パンこ あぶら さとう	はくさい こまつな にんじん もやし えのきたけ たけのこ	702kcal 27.6g
10 木	○	黒砂糖パン さけのガーリックマヨ焼き ペペロンチーノ 野菜とベーコンのスープ	ぎゅうにゅう さけ ベーコン	くろざとうパン マヨネーズ パンこ スパゲティ あぶら	キャベツ にんにく こまつな あかとうがらし レモン パセリ たまねぎ にんじん もやし	639kcal 30.5g
11 金	○	スタミナ丼 卵スープ 巨峰	ぎゅうにゅう ぶた にく とり にく とうふ たまご	こめ むぎ あぶら でんぶん じゃがいも	にんにく しょうが たまねぎ たけのこ にんじん ビーマン こまつな きよほう	645kcal 27.4g
14 月	○	さけクリームスパゲッティ マスタードサラダ 冷凍みかん	ぎゅうにゅう ベーコン さけ チーズ	スパゲッティ あぶら バター こむぎこ さとう	にんにく マッシュルーム たまねぎ ほうれんそう キャベツ きゅうり にんじん れいとうみかん	677kcal 30.3g
15 火	○	パエリア 白いんげん豆の田舎風スープ チーズケーキ	ぎゅうにゅう ヨーグルト ベーコン たまご えび しろいんげんまめ いか クリームチーズ とり にく	こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう バター こむぎこ	にんにく たまねぎ マッシュルーム ビーマン あかビーマン きいろビーマン にんじん キャベツ	643kcal 24.3g
16 水	○	ハニーレモントースト ビーンズシチュー コーンサラダ	ぎゅうにゅう ひよこまめ レンズまめ ぶた にく チーズ	しょくパン はちみつ バター あぶら さとう じゃがいも こむぎこ	キャベツ たまねぎ にんじん レモン きゅうり ホールコーン	634kcal 22.8g
17 木	○	ごはん さばのみぞれかけ のり酢和え さつまいものみそ汁	ぎゅうにゅう さば ツナ のり あぶらあげ	こめ むぎ でんぶん あぶら さとう ごま さつまいも	しょうが だいこん こまつな もやし にんじん たまねぎ こんにゃく	665kcal 24.8g
18 金	○	ごはん ねぎみそ じゃがいもと高野豆腐のうま煮 野菜とわかめの甘酢和え	ぎゅうにゅう ぶた にく こうやどうふ わかめ	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう ごま	ねぎ たまねぎ にんじん こんにゃく さやいんげん キャベツ だいこん きゅうり しょうが	604kcal 23.6g
24 木	○	ごはん さばピリ辛焼き ゆかり和え かきたま汁	ぎゅうにゅう とり にく さば とうふ たまご	こめ むぎ さとう ごま じゃがいも でんぶん	にんにく しょうが ねぎ キャベツ もやし きゅうり にんじん たまねぎ	639kcal 27.4g
25 金	○	高野豆腐のそぼろ丼 お月見すまし汁 みたらしだんご	ぎゅうにゅう とり にく こうやどうふ わかめ かまぼこ とうふ	こめ むぎ あぶら さとう しらたまこ しょうしんこ でんぶん	しょうが にんじん こまつな たまねぎ さやいんげん ほししいたけ かぼちゃ	665kcal 28.3g
28 月	○	きなこトースト さつまいもシチュー レモンドレッシングサラダ	ぎゅうにゅう きなこ とり にく なまクリーム	しょくパン バター さとう あぶら さつまいも こむぎこ	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり レモン	643kcal 21.3g
29 火	○	中華おこわ さわらのごまみそだれ にらたま汁	ぎゅうにゅう ぶた にく だいず さわら とうふ とり にく たまご	もちごめ こめ あぶら さとう ごま でんぶん	ねぎ ほししいたけ たけのこ にんじん さやいんげん にら たまねぎ	644kcal 34.2g
30 水	○	ごはん ししゃもの磯辺揚げ 塩昆布和え どさんこ汁	ぎゅうにゅう ししゃも あおのり しおこんぶ ぶた にく あぶらあげ とうふ	こめ むぎ こむぎこ あぶら じゃがいも バター	キャベツ きゅうり こんにゃく にんじん だいこん ねぎ ホールコーン	623kcal 27.4g

※ 学校行事や食材の購入などの都合により、献立を変更する場合があります。