

日	こんだて	牛乳	あかのなかま からだをつくるもとになる	きのなかま エネルギーになる	みどりのなかま からだのちょうしをととのえる	エネルギー たんぱく質 食塩相当量
1 木	ちゅうがおこわ <b>端午の節句献立</b> ジャンボきょうざ チンゲンサイのスープ	○	ぎゅうにゅう,ぶたにく, ベーコン,わかめ, かまぼこ	こめ,あぶら,さとう, ぎょうざのかわ, でんぶん	ねぎ,しいたけ,にんじん,たけのこ, グリーンピース,しょうが,キャベツ, にら,にんにく,たまねぎ,チンゲンツァイ	592 kcal 21.6 g 2.5 g
2 金	ごはん <b>八十八夜献立</b> おちゃふりかけ とりにくのみそに あしたばのくさだんご	○	ぎゅうにゅう,かつおぶし, とりにく,とうふ,きなこ	こめ,さとう,あぶら, じゃがいも, しょうしんこ,しらたまこ	しょうが,ごぼう,にんじん,たまねぎ, こんにゃく,さやいんげん,あしたば	622 kcal 23.8 g 1.9 g
7 水	チリビーンズライス じゃがいものハニーサラダ	○	ぎゅうにゅう,とりにく, だいず,いんげんまめ	こめ,あぶら,さとう, じゃがいも,はちみつ	にんにく,しょうが,セロリー,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	609 kcal 24.8 g 1.9 g
8 木	ごはん さわらのさいきょうやき くきわかめのきんぴら じゃがいもとやさいのみそしる	○	ぎゅうにゅう,さわら, ぶたにく,くきわかめ, さつまあげ,あぶらあげ	こめ,あぶら,さとう, じゃがいも	しょうが,ごぼう,こんにゃく,にんじん, さやいんげん,だいこん,ねぎ,しいたけ, えのきたけ	570 kcal 28.6 g 2.8 g
9 金	ぶたにくとはるきやべつの バター-ふうみどん カリカリあぶらあげとやさいのおひたし くだもの(あまなつ)	○	ぎゅうにゅう,ぶたにく, あぶらあげ,けずりぶし	こめ,あぶら,さとう, バター,かたくりこ	にんにく,たまねぎ,にんじん,キャベツ, しめじ,こまつな,もやし,あまなつみかん	552 kcal 21.6 g 1.8 g
13 火	こぎつねごはん こうやどうふのからあげ やさいとりにくのすましじる	○	ぎゅうにゅう,とりにく, あぶらあげ, こおりどうふ,とうふ	こめ,さとう, かたくりこ,あぶら	にんじん,にんにく,しょうが,にんじん, こまつな,えのきたけ	660 kcal 26.9 g 2.6 g
14 水	ぶどうパン マカロニグラタン カントリーサラダ	○	ぎゅうにゅう,とりにく, チーズ	ぶどうパン,あぶら, マカロニ,バター, こむぎこ,パンこ,さとう	たまねぎ,にんじん,マッシュルーム, パセリ,キャベツ,きゅうり	590 kcal 23.6 g 2.2 g
15 木	ゆかりごはん かつおのごまだれやき わかめとしらすのすのもの じゃがいもいりよしのじる	○	ぎゅうにゅう,かつお, わかめ,しらす,とうふ とりにく,あぶらあげ	こめ,さとう,ごま, あぶら,かたくりこ, じゃがいも	きゅうり,だいこん,にんじん, こまつな,ねぎ	551 kcal 32.6 g 3.0 g
16 金	クッパ はくさいのチョレギサラダ しらたまボンチ <b>世界の料理 大韓民国</b>	○	ぎゅうにゅう,とりにく, けいらん,のり	こめ,かたくりこ, あぶら,さとう, しらたまもち	たけのこ,にんじん,ねぎ,しいたけ, チンゲンツァイ,はくさい,きゅうり, にんにく,レモン,みかんかん, パイナップルかん,ももかん	585 kcal 18.7 g 1.7 g
19 月	とりごぼうピラフ コーンフレークのやきコロッケ パスタとやさいのスープ	○	ぎゅうにゅう,とりにく, ぶたにく,ツナ	こめ,あぶら,じゃがいも, かたくりこ,スパゲティ コーンフレーク	ごぼう,にんじん,とうもろこし, たまねぎ,セロリー,キャベツ,こまつな	648 kcal 23.4 g 3.1 g
20 火	ぶたにくときこのわふうスパゲティ じゃこいりわふうサラダ キャラメルポテト	○	ぎゅうにゅう,ベーコン, ぶたにく,のり, かつおぶし,じゃこ	スパゲティ,あぶら, バター,さとう, さつまいも	にんにく,たまねぎ,にんじん,しめじ, えのきたけ,しいたけ,キャベツ, きゅうり,もやし	593 kcal 21.7 g 1.8 g
21 水	わかめごはん さばのたつたあげ やさいのかんぶつあえ はるキャベツのみそしる	○	ぎゅうにゅう,わかめ, さば,じゃこ,かつおぶし, のり,あぶらあげ	こめ,さとう,かたくりこ, あぶら	しょうが,こまつな,もやし,にんじん, キャベツ,たまねぎ,えのきたけ	660 kcal 26.8 g 2.7 g
22 木	きなこパタートースト ごろごろやさいのポトフ シーサーサラダ	○	ぎゅうにゅう,きなこ, ぶたにく,ソーセージ, クリームチーズ,ベーコン	しょうパン,バター, さとう,あぶら,じゃがいも	にんにく,にんじん,たまねぎ,キャベツ, きゅうり,とうもろこし	567 kcal 22.5 g 2.6 g
23 金	ごはん たらのにんにくバターじょうゆ やさいのからしあえ みそけんちんじる	○	ぎゅうにゅう,さつまあげ, すけとうだら,あぶらあげ, とうふ	こめ,あぶら,かたくりこ, バター	にんにく,はくさい,こまつな,にんじん, ごぼう,だいこん,こんにゃく,ねぎ	537 kcal 25.7 g 2.5 g
26 月	ジャージャーめん にらのミニスープ <b>世界の料理 中国</b>	○	ぎゅうにゅう,とりにく, だいず	ラーメン,あぶら,さとう, かたくりこ,こめこ, くろざとう	もやし,きゅうり,にんじん,にんにく, しょうが,たまねぎ,ねぎ,しいたけ, たけのこ,にら	697 kcal 26.8 g 3.2 g
27 火	ごはん のりのつくだに にくどうふ おかかあえ	○	ぎゅうにゅう,のり, ぶたにく,とうふ, かつおぶし	こめ,さとう,あぶら,さとう	たまねぎ,にんじん,ねぎ,しいたけ, しらたき,キャベツ,もやし,こまつな	563 kcal 24.3 g 2.0 g
28 水	チキンカレーライス きのこのガーリックサラダ ぶどうセリー	○	ぎゅうにゅう,とりにく, きなチーズ,こなかんでん, こなセラチン	こめ,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,たまねぎ,セロリー, にんじん,キャベツ,きゅうり,しめじ, まいたけ,エリンギ,ぶどうジュース	625 kcal 19.5 g 2.4 g
29 木	ごはん ごもくたまごやき やさいののりあえ とんじる	○	ぎゅうにゅう,けいらん, とりにく,ひじき,のり, ぶたにく,とうふ, あぶらあげ	こめ,あぶら,さとう, じゃがいも	たまねぎ,にんじん,しいたけ,もやし,ねぎ, こまつな,ごぼう,だいこん,こんにゃく	591 kcal 28.0 g 2.0 g
30 金	タレカツどん のっぺいじる <b>郷土料理 新潟県</b> くだもの(れいとうみかん)	○	ぎゅうにゅう,とりにく, あぶらあげ	こめ,こむぎこ,パンこ, あぶら,さとう, さいいも,かたくりこ	だいこん,にんじん,ねぎ,こんにゃく, しいたけ,みかん	685 kcal 27.4 g 2.1 g