

日	曜日	主食	こんだてめい	あかのたべもの		みどりのたべもの		きいろのたべもの		エネルギー (cal)	たんぱく質 (g)	カルシウム (mg)
				かつえきやきんにく、ほねになる	きゅうにゅうわかめ	からだのちょうしをととのえる	ねつやちからのもとになる					
1	月		ごはん きゅうにゅう こうやとうふいりおやこに しめじのすましじる	とりにく たまご こおりとうふ もめんとうふ	きゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな	いたこんにやく ほししいたけ たまねぎ ぶなしめじ グリーンピース	こめ じゃがいも	なたねあぶら	612 26.5 14.3 90.3	344 2.5 2	
2	火		★こどものひこんだて たけのこごはん きゅうにゅう きりほしだいこんのごますあえ ぶたじる	うすあげ ぶたにく もめんとうふ みそ	きゅうにゅう	にんじん	たけのこ グリーンピース きりほしだいこん きゅうり しょうが はくさい ねぎ	こめ さとう じゃがいも	ごま	610 24 15.9 88	376 2.4 2.3	
8	月		ごはん (むぎいり) きゅうにゅう じゃがいものとりそぼろに もやしのおかかあえ	ちゅうあげ とりひきにく かつおぶし	きゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ いたこんにやく グリーンピース もやし	こめ むぎ じゃがいも さとう	なたねあぶら	630 24 15.7 95.1	346 2.4 1.3	
9	火		ごはん (むぎいり) きゅうにゅう ぶたにくのしょうがいため キャベツのそくせきづけ うちまめじる	ぶたにく うちまめ うすあげ みそ	きゅうにゅう	にんじん こまつな	しょうが たまねぎ キャベツ きゅうり だいこん ほししいたけ	こめ むぎ さとう でんぶん	なたねあぶら	623 27.7 18.2 84.8	348 2.7 1.8	
10	水		とりそぼろとナムルのにしょくごはん (むぎいり) きゅうにゅう にゅうめんじる	とりひきにく うすあげ	きゅうにゅう	にんじん こまつな みすな	たまねぎ しょうが もやし えのき	こめ むぎ さとう そうめん	ごま ごまあぶら	640 25.5 17.7 90.7	355 2.1 2.3	
11	木		ごはん (むぎいり) きゅうにゅう とりにくのさっぱり こまつなのみそじる てづくりひじきふりかけ	とりにく うすらたまご ちゅうあげ みそ ツナ	きゅうにゅう ひじき	にんじん こまつな	いたこんにやく グリーンピース たまねぎ しょうが	こめ むぎ さとう じゃがいも	ごま	645 29.3 17.2 89.6	397 3.3 2.7	
12	金		★はッピー・アイアンこんだて ごはん (むぎいり) きゅうにゅう ちくわのいそべあげ きりほしだいこんのごまいりに とうふとたまねぎのみそじる	ちくわ ちゅうあげ もめんとうふ みそ	きゅうにゅう あおのり	にんじん こまつな	きりほしだいこん たまねぎ はくさい ねぎ	こめ むぎ こむぎこ	なたねあぶら ごま ごまあぶら	669 26.5 19.2 95.6	402 3.6 3	
15	月		★ふるさとこんだて ごはん きゅうにゅう ししゃものからあげ だいすのいそに とうふのすましじる	ししゃも だいす とりにく もめんとうふ	きゅうにゅう ひじき わかめ	にんじん こまつな	いとこんにやく ごぼう えのき	こめ でんぶん さとう	なたねあぶら	635 27.7 18.7 86.3	354 2.4 1.5	
16	火		ごはん きゅうにゅう あげとキムチのピリからいため しるビーフン	ぶたにく ちゅうあげ ベーコン	きゅうにゅう	にんじん にら	しょうが にんにく たまねぎ はくさい きりほしだいこん はくさいキムチ ほししいたけ ねぎ	こめ さとう ビーフン	なたねあぶら ごまあぶら	626 22 18 89.5	333 1.7 1.5	
17	水		ごはん きゅうにゅう ぶたにくとひじきのいために じゃがいものみそじる	ぶたにく うすあげ うちまめ みそ	きゅうにゅう ひじき	にんじん こまつな	いとこんにやく たけのこ たまねぎ ぶなしめじ ねぎ	こめ さとう じゃがいも	なたねあぶら	623 26 17.1 89.7	367 2.8 2	
18	木		キムタクごはん きゅうにゅう いんげんのごますあえ とうふとわかめのスープ	ぶたにく ベーコン もめんとうふ	きゅうにゅう わかめ	さやいんげん にんじん	しょうが にんにく はくさいキムチ きざみたくあん ねぎ むきえだまめ たまねぎ	こめ じゃがいも	なたねあぶら ごまあぶら ごま	603 24.3 16.6 85.2	308 1.6 1.9	
19	金		コロッケバーガー きゅうにゅう やさいスープ にほし	とりにく	きゅうにゅう にほし	にんじん パセリ	キャベツ だいこん たまねぎ	さとう こめこいり バーガーパン コロッケ	なたねあぶら	664 23.5 24.5 84.7	367 1.9 2.8	
22	月		ごはん きゅうにゅう とりにくとこんさいのうまに しめじとこまつなのみそじる	とりにく ちゅうあげ みそ	きゅうにゅう	にんじん さやいんげん こまつな	いたこんにやく たけのこ たまねぎ ぶなしめじ	こめ じゃがいも さとう	なたねあぶら	600 26.6 13 90.7	351 2.5 2.3	
23	火		ごはん きゅうにゅう あげのコロコロマーポ★ もやしのスープ	ちゅうあげ ぶたひきにく テンメンジャン みそ ベーコン	きゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ グリーンピース しょうが にんにく もやし	こめ でんぶん	なたねあぶら ごまあぶら ごま	687 26.3 25.7 83.4	432 3.3 2	
24	水		ごはん きゅうにゅう ひじきいりにくじゃが キャベツのうめかかあえ	ぶたにく かつおぶし	きゅうにゅう ひじき	にんじん さやいんげん	しょうが たまねぎ いとこんにやく キャベツ きゅうり うめほし	こめ じゃがいも さとう	ごまあぶら	600 22.5 12.2 97.9	330 1.8 1.8	
25	木		ごはん きゅうにゅう さばのセサミケチャップソースかけ ポイルキャベツ ふくいのみぐみじる	さば みそ うちまめ もめんとうふ	きゅうにゅう	にんじん	しょうが キャベツ ぶなしめじ はくさい ねぎ	こめ こめこ でんぶん さとう	なたねあぶら ごま	682 27.2 22.8 87.8	374 2.9 1.9	
26	金		サルサライス きゅうにゅう ミックススープ シューアイス	ぶたひきにく ベーコン	きゅうにゅう わかめ シューアイス	ピーマン トマトかん にんじん	たまねぎ ホールコーン にんにく しょうが もやし ねぎ	こめ こめこ	なたねあぶら ごま	653 21.4 20.2 92.8	321 1.5 1.9	
30	火		だいすとひきにくのカレーライス★ きゅうにゅう ドレッシングサラダ	ぶたひきにく だいす	とけるチーズ きゅうにゅう	にんじん ピーマン	しょうが にんにく たまねぎ りんご きゅうり キャベツ ホールコーン	こめ じゃがいも カレールウ	なたねあぶら	689 21.7 21.7 98.4	321 2.2 2.5	
31	水		ごはん きゅうにゅう あげのとりそぼろに いなかじる	ちゅうあげ とりひきにく もめんとうふ みそ	きゅうにゅう	にんじん	しょうが だいこん いたこんにやく グリーンピース たまねぎ ねぎ	こめ さとう でんぶん じゃがいも	なたねあぶら	629 25.4 17 90.1	384 2.7 2.1	