

日	曜日	ふきとり	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 (kcal) *たんぱく質 (g) *脂質 (g) *たんぱく質/100g (g)	*カルシウム (mg) *鉄 (mg) *ビタミンB1 (mg) *ビタミンC (mg)
				けつえきやきんにく、ほねになる		からだのちようしをとのえる		ねつやちからのもとになる			
1	火	★	ごはん ぎゅうにゅう きりぼしだいこんのやきそばふう じゃがいもとわかめのちゅうかスープ	ぶたにく かつおがし ベーコン	ぎゅうにゅう あおのり わかめ	にんじん ピーマン	しょうが たまねぎ もやし キャバツ きりぼしだいこん ホールコーン	こめ じゃがいも	なたねあぶら	581 19.5 13.7 91.9	296 1.3 1.7
2	水	★	コッペパン ぎゅうにゅう キャバツとチキンのポトフ マカロニサラダ にぼし	とりにく	ぎゅうにゅう にぼし	にんじん	たまねぎ キャバツ ホールコーン きゅうり	コッペパン じゃがいも マカロニ	なたねあぶら ノンエッグマヨネーズ	629 26.0 19.5 85.2	353 2.0 1.9
3	木		ごはん ぎゅうにゅう コロッケ きんぴら なめこじる	ぶたにく もめんとうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	ごぼう いとこんにやく たけのこ なめこ たまねぎ ねぎ	こめ コロッケ さとう やきふ	なたねあぶら	657 22.0 19.7 94.6	309 2.0 2.1
4	金		ごはん ぎゅうにゅう おからのごもくに うすあげとはくさいのみそじる てづくりふりかけ	おから とりひきにく とうにゅう うすあげ みそ きなこ	ぎゅうにゅう ひじき わかめ にぼし	にんじん ごまつな	ごぼう ほししいたけ はくさい ねぎ	こめ さとう じゃがいも	なたねあぶら ごま	605 23.4 16.4 88.7	376 2.5 2.0
7	月		※しょうえんこんだて むぎいりごはん ぎゅうにゅう こうやとうふいりおやこに もやしとわかめのすのもの	とりにく たまご こおりとうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	いたこんにやく ほししいたけ たまねぎ グリーンピース もやし きゅうり	こめ むぎ さとう じゃがいも	なたねあぶら	606 24.1 14.3 92.2	310 2.1 1.3
8	火		むぎいりごはん ぎゅうにゅう ぶたにくとやさいのみそいため とうふのすましじる	ぶたにく ちゅうあげ みそ きぬごしとうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	しょうが にんにく たまねぎ もやし キャバツ えのきたけ ねぎ	こめ むぎ さとう	なたねあぶら	579 22.3 15.6 84.7	340 2.0 1.6
9	水	★	ふくいげんきっこカレーライス ぎゅうにゅう かいそういりサラダ	ぶたにく ちゅうあげ だいた ツナ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ごまつな	しょうが にんにく たまねぎ ホールコーン キャバツ	こめ むぎ じゃがいも カレーパウ	なたねあぶら ごま ごまあぶら	660 22.7 19.2 95.7	341 2.6 2.6
10	木		むぎいりごはん ぎゅうにゅう きのこいりキムチなべ ごまつないりナムル	ぶたにく ちゅうあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん いら ごまつな	ぶなしめじ はくさいキムチ はくさい もやし きりぼしだいこん	こめ むぎ はるさめ	ごまあぶら ごま	562 20.7 13.7 85.7	356 2.1 1.3
11	金		※アイアンこんだて、歯ツピーこんだて むぎいりごはん ぎゅうにゅう ごもくにまめ ごまつなのみそじる いそべにぼし	とりにく だいた ちゅうあげ みそ	ぎゅうにゅう にぼし あおのり	にんじん さやいんげん ごまつな	いたこんにやく ほししいたけ たまねぎ	こめ むぎ さとう じゃがいも	ごま ごまあぶら	618 29.1 15.1 88.9	459 4.0 2.1
15	火	★	ごはん ぎゅうにゅう カレーなべ スパゲッティサラダ	ぶたにく うすあげ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	たまねぎ だいこん ぶなしめじ キャバツ きゅうり	こめ じゃがいも カレーパウ スパゲッティ	ノンエッグマヨネーズ	670 22.9 20.4 95.7	319 1.7 1.3
16	水	★	こめこいりパン ぎゅうにゅう とりにくとさつまいものクリームに ビーンズサラダ にぼし	とりにく だいた ツナ	ぎゅうにゅう にぼし	にんじん ごまつな	たまねぎ エリンギ キャバツ ボールコーン きゅうり	こめこいりパン さつまいも じゃがいも ペシャメルルウ	なたねあぶら	658 25.2 24.9 81.5	392 2.3 1.7
17	木		ごはん ぎゅうにゅう あげのとりそばろに えのきとごまつなのみそじる	ちゅうあげ とりひきにく きぬごしとうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ごまつな	しょうが だいこん いたこんにやく グリーンピース えのきたけ たまねぎ	こめ さとう でんぱん やきふ	なたねあぶら	596 24.1 16.0 86.2	386 2.8 2.2
18	金		ごはん ぎゅうにゅう だいこんとぶたにくのしょうゆに じゃがいものみそじる	ぶたにく うすあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	しょうが だいこん いたこんにやく はくさい ぶなしめじ ねぎ	こめ さとう じゃがいも	なたねあぶら	589 22.4 14.8 88.4	335 1.8 2.2
21	月		ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくとじゃがいものきんぴら とうふとあおなのみそじる	ぶたにく もめんとうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン ごまつな	ごぼう いとこんにやく にんにく たまねぎ	こめ さとう じゃがいも	なたねあぶら ごま	630 22.5 17.3 93.5	346 2.3 2.2
22	火		チャーハン ぎゅうにゅう いんげんのごまあえ ミックススープ	ぶたひきにく ベーコン	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ピーマン さやいんげん	たまねぎ ほししいたけ ホールコーン もやし ねぎ	こめ	なたねあぶら ごまあぶら ごま	556 18.2 16.5 80.5	285 1.1 1.8
23	水		ごはん ぎゅうにゅう とりみそなべ ひじきサラダ	とりにく もめんとうふ みそ やきちくわ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん	はくさい だいこん しらたき ぶなしめじ ねぎ きゅうり キャバツ	こめ	ノンエッグマヨネーズ	564 20.8 15.6 82.8	331 1.7 1.4
24	木		ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのかおりいため キャバツのスープ	ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん いら ごまつな	たけのこ もやし たまねぎ ほししいたけ しょうが にんにく しらたき キャバツ	こめ じゃがいも	なたねあぶら ごまあぶら	568 19.2 14.9 87.0	304 1.6 1.2
25	金	★	ごはん ぎゅうにゅう あげのとりあますがらめ キャバツのごまあえ うちまめいりみそじる	とりにく うちまめ うすあげ みそ	ぎゅうにゅう	ごまつな にんじん	キャバツ もやし ぶなしめじ たまねぎ	こめ でんぱん さとう じゃがいも	なたねあぶら ごま	637 29.4 16.1 90.0	325 2.2 1.9
29	火		ごはん ぎゅうにゅう さつまいものうまに ぶたじる	とりにく ぶたにく もめんとうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	いたこんにやく はくさい しょうが ねぎ	こめ さつまいも さとう	なたねあぶら	639 23.8 14.2 100.3	348 2.1 2.0
30	水	★	コッペパン ぎゅうにゅう じゃがいもとチキンのスープに もやしとツナのサラダ にぼし	とりにく ツナ	ぎゅうにゅう にぼし	にんじん	キャバツ エリンギ たまねぎ もやし きゅうり	コッペパン じゃがいも	ごま なたねあぶら	557 24.3 15.4 79.0	356 2.0 2.4
31	木		ごはん ぎゅうにゅう かしわのすきやきふう はるさめのすのもの	とりにく もめんとうふ こおりとうふ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ いとこんにやく ねぎ キャバツ きゅうり	こめ さとう じゃがいも やきふ はるさめ		607 22.7 12.0 98.9	345 1.8 1.3

こんだてはつごうにより、へんこうになることがあります。