

| 日 | 曜日 | 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 (mg) *しじみ (g) *たんすいけい (g) | *カルシウム (mg) *てんぷ (mg) *しじみ (g) *たんすいけい (g) |
|----|----|--|--|---------------------------------|------------------------|--|---------------------------------------|-----------------------|---|---|
| | | | けつえきやきんにく、ほねになる | | からだのちやしをとのえる | | ねつやちからのもとになる | | | |
| 2 | 水★ | ふくいげんきっこカレーライス ギョウにゅう かいそういりサラダ | ぶたにく ちゅうあげ うちまめ ハム | ぎゅうにゅう わかめ | にんじん こまつな | しょうが にんにく たまねぎ りんご ホールコーン キャバツ | こめ じゃがいも カレールウ | なたねあぶら ごま ごまあぶら | 669 22.8 19.8 96.5 | 344 2.7 2.7 |
| 3 | 木★ | ごはん ギョウにゅう 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 かつおぶし 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 |
| 4 | 金 | ごはん ギョウにゅう おからのごもくに うすあげとはくさいのみそしる 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 たきこみわかめ にぼし | にんじん こまつな | ごぼう ほししいたけ ねぎ はくさい | 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 ごはん ギョウにゅう こうやどうふいりおやこに もやしとわかめのすのもの | とりにく たまご こおりどうふ | 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 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 | ごはん ギョウにゅう ぶたにくとじゃがいものきんぴら とうふとおおなのみそしる | ぶたにく もめんどうふ みそ | ぎゅうにゅう | にんじん ピーマン こまつな | 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 |
| 9 | 水 | ごはん ギョウにゅう 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 こまつな | 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 |
| 10 | 木 | ごはん ギョウにゅう かしわのすきやきふう はるさめのすのもの | とりにく もめんどうふ こおりどうふ | 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 |
| 11 | 金 | ※アイアンこんだて、歯っぴーこんだて ごはん ギョウにゅう ごもくにまめ こまつなのみそしる いそべにぼし | とりにく だいず 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 こまつな | いたこんにやく ほししいたけ たまねぎ | こめ 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★ | こめこいりパン ギョウにゅう 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 だいず ツナ | ぎゅうにゅう にぼし | にんじん こまつな | 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 ベジマメルソース | なたねあぶら | 658 25.2 24.9 81.5 | 392 2.3 1.7 |
| 16 | 水 | ごはん ギョウにゅう とりにくのレモンに ポイルキャバツ あきのかきたまじる | とりにく たまご | ぎゅうにゅう | にんじん こまつな | レモン キャバツ たまねぎ ぶなしめじ | こめ でんがん さとう さつまいも | なたねあぶら | 662 24.7 20.2 91.1 | 292 1.8 1.5 |
| 17 | 木 | チャーハン ギョウにゅう 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 |
| 18 | 金 | ごはん ギョウにゅう だいこんとぶたにくのしょうゆに じゃがいものみそしる | 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 | ※ふるさとこんだて ごはん ギョウにゅう さばのみそに いるどりおはづけ あげとだいこんのみそしる | さば みそ うすあげ | ぎゅうにゅう | にんじん | しょうが はくさい きゅうり だいこん ぶなしめじ ねぎ | こめ さとう | | 621 25.9 19.0 82.1 | 319 2.2 2.4 |
| 22 | 火★ | ごはん ギョウにゅう マーボーどうふ じゃがいもとおおなのスープ | もめんどうふ ぶたひきにく テンメンジャン あかみそ みそ ベーコン | ぎゅうにゅう | にんじん こまつな | たまねぎ ねぎ しょうが にんにく キャバツ | こめ でんがん じゃがいも | なたねあぶら ごまあぶら ごま | 642 23.6 20.1 87.7 | 360 2.3 1.8 |
| 23 | 水★ | ごはん ギョウにゅう 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 ホールコーン キャバツ きゅうり | こめ じゃがいも カレールウ スパゲッティ | ノンエッグマヨネーズ | 680 23.1 20.5 98.1 | 322 1.9 1.3 |
| 24 | 木 | ごはん ギョウにゅう ぶたにくとやさいのみそいため どうふのすましじる | ぶたにく ちゅうあげ みそ きぬごしどうふ | 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 さとう | なたねあぶら | 579 22.3 15.6 84.7 | 340 2.0 1.6 |
| 25 | 金 | ごはん ギョウにゅう コロッケ うちまめののもの なめこじる | とりにく うちまめ もめんどうふ 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 はくさい ねぎ | こめ コロッケ さとう やきふ | なたねあぶら | 667 23.0 19.8 95.9 | 323 2.3 2.1 |
| 28 | 月 | ごはん ギョウにゅう あげのとりそぼろに えのきとこまつなのみそしる | ちゅうあげ とりひきにく きぬごしどうふ みそ | ぎゅうにゅう | にんじん こまつな | 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 でんがん やきふ | なたねあぶら | 596 24.1 16.0 86.2 | 386 2.8 2.2 |
| 29 | 火★ | コッパパン ギョウにゅう ツナとポテトのサラダ とうふのスープ にぼし | ツナ ベーコン もめんどうふ | ぎゅうにゅう にぼし | にんじん | きゅうり ホールコーン キャバツ たまねぎ ねぎ | コッパパン じゃがいも | ノンエッグマヨネーズ | 605 22.3 23.6 73.7 | 358 2.0 2.4 |
| 30 | 水 | ごはん ギョウにゅう さつまいものうまに ぶたじる | とりにく ぶたにく もめんどうふ 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 |
| 31 | 木 | ※たばきりうんどうこんだて ごはん ギョウにゅう きのこいりキムチなべ こまつないりナムル | ぶたにく ちゅうあげ みそ | ぎゅうにゅう | にんじん いら こまつな | 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 はるさめ | ごまあぶら ごま | 562 20.7 13.7 85.7 | 356 2.1 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。