

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) *てつ (mg) *しじみ (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 もめんとうふ 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 もめんとうふ 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 いるどりはつけ 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	もめんとうふ 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 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 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 きぬごしとうふ 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 もめんとうふ	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
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。