



日	こんだて名	こんだてのざいりょう						調味料	小 中	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
		おもにからだをつくる もの(赤)		おもにからだのちようしを ととのえるもの(緑)		おもにエネルギーの もの(黄色)				
		1ぐん 魚・肉・卵・豆・ 豆製品	2ぐん 牛乳・小魚・ 海藻	3ぐん 緑黄色野菜	4ぐん 単色野菜・きのこ・果物	5ぐん 穀類・いも類	6ぐん 油脂類・ 種実類			
1	ごはん 牛乳 さばのレモンやき ほうれんそうのごまあえ みそけんちん汁	さば 油あげ とり肉 とうふ みそ	牛乳	ほうれん草 にんじん にんじん ねぎ	もやし ごぼう だいこん こんにゃく ほししいたけ	米 さとう さといも	レモンバッターオイル ごま ごま油	酒 みりん しょうゆ いりこ	655 28.3 816 33.9	
2	アーモンドトースト 牛乳 とり肉のトマト煮 バンバンジーサラダ	とり肉 とり肉	牛乳 生クリーム にんじん	にんじん トマト グリンピース にんじん	たまねぎ しめじ にんにく きゅうり もやし	食パン さとう じゃがいも さとう さとう	バター アーモンド オリーブ油 ごま ごま油	チキンブイヨン ケチャップ しょうゆ 塩 しょうゆ 赤ワイン マギーブイヨン ウスターソース 酢 しょうゆ しょうゆ おろしにんにく	696 26.5 858 32.0	
6	じゃがじゃがごはん 牛乳 ゆでやさいのひき肉あんかけ ぶた汁	ぶたひき肉 ぶた肉 あつあげ みそ	牛乳	パセリ チンゲンサイ にんじん にんじん ねぎ	もやし たまねぎ たまねぎ ごぼう こんにゃく ほししいたけ	米 じゃがいも さとう かたくり粉	油 油 ごま油	塩 しょうゆ おろし生姜 おろしにんにく トウバンジャン 酒 みりん オイスターソース いりこ おろし生姜	627 24.1 765 28.9	
7	カレーそばサンドパン 牛乳 ごぼうサラダ ワンタンスープ	牛ひき肉 ぶたひき肉 まぐろ油づけ ぶた肉	牛乳	にんじん パセリ にんじん にんじん チンゲンサイ	たまねぎ ごぼう きゅうり コーン たまねぎ 白菜 きくらげ	食パン カレールウ さとう ワンタン	オリーブ油 ごま マヨネーズ ごま油	ケチャップ ウスターソース カレー粉 塩 中濃ソース 赤ワイン しょうゆ おろしにんにく おろし生姜 しょうゆ みりん 鶏がらスープ 塩 しょうゆ 酒 しょうゆ 中華スープストック	660 26.3 811 32.2	
8	ハヤシライス 牛乳 カリポリサラダ さがみかんゼリー	牛肉 生クリーム	牛乳 生クリーム	にんじん グリンピース トマト にんじん	たまねぎ マッシュルーム だいこん きゅうり コーン れんこん	米 じゃがいも ハヤシルウ さとう 佐賀みかんゼリー	バター 油	おろしにんにく 赤ワイン しょうゆ とりがらスープ ケチャップ ウスターソース 和風デリシャスドレッシング	698 19.1 846 22.6	
9	ミルクパン 牛乳 クリームスパゲティ いもとアーモンドのレモンマヨサラダ	ベーコン	牛乳 牛乳 生クリーム	にんじん ほうれん草	たまねぎ しめじ えのきだけ コーン キャベツ きゅうり	ミルクパン スパゲティ さつまいも	オリーブ油 アーモンド ごま マヨネーズ	おろしにんにく 白ワイン 塩 しょうゆ チキンブイヨン マギーブイヨン ホワイトソース こんぶ粉 レモン果汁 塩 しょうゆ	694 21.9 874 26.8	
10	ごはん 牛乳 はっぼうさい ぎょうざ はるさめサラダ	ぶた肉 さつまあげ うずらの卵 ぎょうざ ロースハム	牛乳	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ たけのこ もやし キャベツ きくらげ きゅうり	こめ かたくり粉 春雨 さとう	油 ごま油 ごま油 ごま	おろし生姜 しょうゆ 塩 鶏がらスープ 中華スープストック しょうゆ しょうゆ 酢	647 22.0 830 27.6	
13	ごはん 牛乳 とり肉のレモンしょうゆかけ れんこんのきんぴら まごわやさしいみそ汁	とりも肉 ぶたひき肉 牛ひき肉 あつあげ みそ	牛乳	にんじん チンゲンサイ にんじん いんげん にんじん こまつな	たまねぎ ほししいたけ	こめ かたくり粉 さとう さとう じゃがいも	油 ごま油 ごま ごま	塩 しょうゆ 酒 みりん レモン汁 酢 しょうゆ みりん 唐辛子 いりこ	726 28.2 817 31.3	
14	ミルクパン 牛乳 こんさい入りハンバーグ ほうれんそうのソテー クリームスープ	牛ひき肉 ぶたひき肉 ぶたレバー 卵	牛乳 牛乳	たまねぎ ごぼう れんこん りんご ほうれん草 にんじん にんじん かぼちゃ グリンピース	たまねぎ ごぼう れんこん りんご キャベツ コーン たまねぎ はくさい	ミルクパン パン粉 さとう オリーブ油 オリーブ油 ポターージュベース	オリーブ油 オリーブ油 オリーブ油	塩 しょうゆ ナツメグ おろし生姜 おろしにんにく 酒 みりん しょうゆ 酢 おろしにんにく 塩 しょうゆ マギーブイヨン おろしにんにく マギーブイヨン 塩 しょうゆ	770 33.5 949 41.3	
15	ごはん 牛乳 あじフライ いそかあえ のっぺい汁	あじフライ かまぼこ とり肉 あつあげ みそ	牛乳	のり にんじん ねぎ	キャベツ ごぼう れんこん だいこん こんにゃく ほししいたけ	こめ かたくり粉 かたくり粉	油 油	しょうゆ みりん いりこ しょうゆ 塩 酒	625 26.0 723 29.2	
16	こくとうパン 牛乳 ぐうどん しゅうまい ごまみそサラダ	とり肉 かまぼこ しゅうまい ロースハム 大豆 みそ	牛乳	にんじん ねぎ にんじん	たまねぎ 干しいたけ きゅうり キャベツ	こくとうパン うどん麺 はちみつ	ごま マヨネーズ	こしょう	627 29.0 806 37.4	
17	麦ごはん 牛乳 ふゆやさいのみそ煮 ばいにくあえ みかん やきのり	ぶた肉 あつあげ みそ とり肉 かつおぶし	牛乳	にんじん いんげん にんじん	だいこん れんこん ごぼう こんにゃく 干しいたけ キャベツ きゅうり 梅干し みかん	米 麦 さといも さとう	油	おろし生姜 酒 みりん しょうゆ こんぶ粉 しょうゆ みりん	638 24.1 764 29.0	
20	れんこんチャーハン 牛乳 かぼちゃとさつまいものコロケ タイピーエン (中のみ)ヨーグルト	ベーコン かぼちゃとさつまいものコロケ ぶた肉 うずらの卵 かまぼこ	牛乳 ヨーグルト	にんじん パセリ にんじん チンゲンサイ	れんこん たまねぎ 玉ねぎ 白菜 きくらげ もやし	こめ さとう 春雨	バター 油 油 ごま油	しょうゆ 塩 酒 みりん おろしにんにく おろし生姜 鶏がらスープ 塩 しょうゆ 中華スープストック しょうゆ	630 19.4 861 27.0	
21	こくとうパン 牛乳 ちゃんぽん はるまき さんしょくあえ	ぶた肉 さつまあげ はるまき かまぼこ	牛乳	にんじん ねぎ ピーマン	たまねぎ もやし キャベツ きくらげ コーン もやし	こくとうパン ちゃんぽんめん	ごま油 油 ごま油	おろし生姜 おろしにんにく しょうゆ 白湯 中華スープストック 塩 しょうゆ しょうゆ 塩 こんぶ粉	630 22.3 804 27.7	
22	ごはん 牛乳 いわしのうめに ほうれん草のおひたし いもに	いわしの梅煮 かつおぶし 牛肉	牛乳	にんじん パセリ ほうれん草 にんじん にんじん	たまねぎ ごぼう こんにゃく 干しいたけ 白ねぎ	米 さとう さといも さとう	油	しょうゆ みりん かつお節 しょうゆ 酒 みりん	651 27.8 767 31.6	
24	いそかあえの黒カレー 牛乳 れんこんのサラダ 手作りりんごゼリー	ぶたひき肉 とり肉	牛乳 ひじき	にんじん トマト グリンピース にんじん	たまねぎ れんこん きゅうり コーン すりおろしりんご	こめ 麦 じゃがいも カレールウ 白いんげん	油 ごま	おろしにんにく おろし生姜 カレー粉 鶏がらスープ 赤ワイン しょうゆ ウスターソース ごまドレッシング しょうゆ	706 20.2 852 24.2	
27	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 ぎょうざ カムカムサラダ	とうふ ぶたひき肉 みそ ぎょうざ	牛乳	にんじん	たまねぎ たけのこ 干しいたけ 白ねぎ	こめ さとう かたくり粉	油 ごま油	おろし生姜 おろしにんにく 酒 トウバンジャン テンメンジャン 鶏がらスープ しょうゆ みりん 中華スープストック しょうゆ みりん 酢 塩	692 26.1 895 33.2	
28	ミルクパン 牛乳 ミートグラタン ツナとだいこんのサラダ やさいスープ	ぶたひき肉 まぐろ油づけ ベーコン	牛乳 チーズ	トマト パセリ だいこん きゅうり にんじん チンゲンサイ	たまねぎ マッシュルーム だいこん きゅうり たまねぎ セロリー はくさい しめじ	ミルクパン ペンネ もち麦	オリーブ油 オリーブ油	塩 しょうゆ おろしにんにく 赤ワイン マギーブイヨン ケチャップ ウスターソース コールスロッドレッシング おろしにんにく 鶏がらスープ 塩 しょうゆ しょうゆ マギーブイヨン	668 25.0 819 30.3	
29	ごはん 牛乳 魚のタルタルソースやき やさいのアーモンドあえ 豆乳いりみそ汁	しいら 高野豆腐 油あげ とうふ みそ 豆乳	牛乳	パセリ ほうれん草 にんじん にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ もやし だいこん はくさい えのきだけ	こめ さとう	マヨネーズ アーモンド	塩 しょうゆ 酒 しょうゆ みりん いりこ	701 30.6 856 37.1	
30	食パン 牛乳 スパゲティミートソース キャベツとツナのサラダ	牛ひき肉 ぶたひき肉 まぐろ油づけ	牛乳 粉チーズ	にんじん グリンピース トマト パプリカ	たまねぎ マッシュルーム にんにく キャベツ きゅうり コーン	食パン スパゲティ もち麦 さとう ハヤシルウ	オリーブ油	赤ワイン ケチャップ 塩 しょうゆ マギーブイヨン しょうゆ ウスターソース コールスロッドレッシング	668 27.5 837 34.3	