



日	こんだて名	こんだてのざいりょう							小 中	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
		おもにからだをつくる ものになるもの(赤)		おもにからだのちようしを ととのえるものになるもの(緑)		おもに エネルギーの ものになるもの(黄色)		調味料		
		たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質		炭水化物	脂質			
		魚・肉・卵・ 豆・豆製品	牛乳・小魚・ 海藻	緑黄色野菜	単色野菜・きのこ・果物	穀類・いも類	油脂類・ 種実類			
1	たけのこごはん とりのからあげ 魚そうめんのおすいもの レモンゼリー	牛乳	とり肉 油揚げ	牛乳	にんじん いんげん	たけのこ	米 さとう	油	しょうゆ みりん 酒 塩	659
2	こくとうパン ちゃんぽん ぎょうざ ピーマンともやしのちゅうかあえ	牛乳	ぶた肉 かまぼこ	牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ もやし キャベツ きくらげ コーン	こくとうパン ちゅうかめん	ごま油 ごま	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	579
7	セサミトースト ポークビーンズ スナップエンドウのサラダ	牛乳	ぶた肉 大豆	生クリーム	にんじん グリンピース トマト	たまねぎ にんにく	食パン さとう	バター ごま	ケチャップ チキンブイオン 塩 しょうゆ 赤ワイン マギーブイオン ウスターソース	697
8	ごはん 魚のこがねやき キャベツのうめおかかあえ 「まごわやさしい」みそ汁	牛乳	赤魚切り身		にんじん パセリ		米	マヨネーズ	塩 しょうゆ 酒	633
9	ミルクパン スパニッシュオムレツ ツナとだいこんのサラダ オニオンスープ	牛乳	卵 ハム	チーズ 牛乳	にんじん ほうれん草	たまねぎ	ミルクパン		塩 しょうゆ マギーブイオン ケチャップ	666
10	ごはん じゃがいものごまみそ煮 こうみあえ 手作りふりかけ	牛乳	ぶた肉 さつまあげ あ つあげ みそ		にんじん えだまめ	たまねぎ ほししいたけ こんにゃく	米		しょうゆ 酒 みりん こんぶ粉	634
13	じゃがじゃがごはん ぶた肉と野菜のごまだれあえ ちゅうかコーンスープ (中のみ)ヨーグルト	牛乳	ぶた肉		パセリ	キャベツ きゅうり	米 じゃがいも	油	塩	607
14	ミルクパン チキンフリカッセ ジュリエンスープ こめこのガトーショコラ	牛乳	とり肉	牛乳 生クリーム	にんじん ほうれん草	たまねぎ マッシュルーム にんにく	ミルクパン		塩 しょうゆ 酒 白ワイン マギーブイオン	685
15	ごはん きびなごのたつたあげ だいずのいそ煮 こまつなのみそ汁	牛乳	きびなご				米		おろし生姜 おろしにんにく しょうゆ 酒 みりん	624
16	しよくパン やきそば はるまき きゅうりのこんぶあえ	牛乳	ぶた肉 さつまあげ か つおぶし	牛乳	にんじん 青のり	たまねぎ キャベツ もやし きくらげ	しよくパン		塩 しょうゆ ウスターソース やきそばソース おろし にんにく おろし生姜 酒	674
17	シシリアンライス わかめスープ	牛乳	牛ひき肉 ぶたひき肉	牛乳	たまねぎ ほししいたけ	キャベツ きゅうり	米 麦 さとう	油	おろしにんにく 酒 しょうゆ みりん 塩	693
20	ごはん さばのカレーやき きりぼしだいこんのすのもの とりごぼう汁	牛乳	さば切り身				米		酒 しょうゆ みりん おろしにんにく おろし しょうが カレー粉	672
21	食パン チキンてりやき にんじんとコーンのサラダ パスタスープ	牛乳	チキンてりやき				食パン			621
23	ミルクパン いろいろ野菜のスパゲティ キャベツとツナのサラダ	牛乳	ベーコン	牛乳 生クリーム	にんじん アスパラガス パプリカ	たまねぎ しめじ にんにく	ミルクパン		白ワイン 塩 しょうゆ マギーブイオン チキン ブイオン	642
24	ハヤシライス くきわかめのサラダ 手作りカラフルゼリー	牛乳	ぶた肉	牛乳 生クリーム	にんじん グリンピース	たまねぎ	米 麦 じゃがいも さとう	バター	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	768
28	こくとうパン ミートグラタン たまねぎのマリネ クリームスープ	牛乳	ぶたひき肉	チーズ	トマト	たまねぎ マッシュルーム	こくとうパン		おろしにんにく 塩 しょうゆ 赤ワイン マギーブイ オン ケチャップ ウスターソース ドライパセリ	704
29	ごはん マーボーどうふ しゅうまい わかめのナムル	牛乳	ぶたひき肉 どうふ 赤 みそ	牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ たけのこ ほししいたけ	米		おろしにんにく おろし生姜 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	662
30	ミルクパン 魚のコーンやき とり肉とキャベツのサラダ ミネストローネスープ	牛乳	しいら切り身				ミルクパン			656
31	やき肉チャーハン ポテトサラダ ピーンスープ	牛乳	牛肉		にんじん ねぎ	たまねぎ にんにく	油 ごま		酒 焼き肉のたれ しょうゆ しょうゆ 塩	624

子どもの日の行事食

オリンピック・パラリンピック給食 フランスの料理

ハッピーキャロットの日

和食の日