



日	こんだて名	こんだてのざいりょう							小	エネルギー (kcal)
		おもに からだをつくる もとなるもの(赤)		おもに からだのちょうしを ととのえるもとなるもの(緑)		おもに エネルギーの もとなるもの(黄色)		 調味料		
		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金	おやこどん ごまあえ (中のみ)チーズ	牛乳 とり肉 たまご かまぼこ	牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ	米 さとう かたくり粉		削り節 だし昆布 酒 みりん 塩 しょうゆ	602	
				ほうれん草 にんじん	キャバツ もやし	さとう	ごま	みりん しょうゆ	23.3	
			チーズ						738	
									30.9	
5火	アーモンドトースト ポトフ パンバンジーサラダ	牛乳	牛乳			食パン さとう	バター アーモンド	おろしにんにく チキンブイオン 塩 しょうゆ マギーブイオン しょうゆ	598	
		鶏肉 ウインナー		にんじん えだまめ	たまねぎ だいこん はくさい	じゃがいも	オリーブ油		22.2	
		とり肉		にんじん	きゅうり もやし	さとう	ごま ごま油	酢 しょうゆ しょうゆ おろしにんにく	725	
									26.5	
6水	れんこんチャーハン ペンネのクリームに やさしいスープ	牛乳	牛乳	にんじん パセリ	れんこん たまねぎ	こめ さとう	バター	しょうゆ 塩 酒 みりん	668	
		鶏肉	牛乳 生クリーム	ほうれん草 にんじん	たまねぎ マッシュルーム	薄力粉 ペンネ	バター 油	塩 しょうゆ おろしにんにく 塩 しょうゆ 白ワイン マギーブイオン ホワイトソース	20.4	
		ベーコン		にんじん ほうれん草	たまねぎ セロリー キャバツ しめじ		オリーブ油	おろしにんにく 塩 しょうゆ チキンブイオン マギーブイオン しょうゆ	746	
									22.7	
7木	ミルクパン ポテトとウインナーのチーズやき かいそうのサラダ はくさいとマカロニのスープ	牛乳	牛乳			ミルクパン			701	
		ウインナー	チーズ	トマト パセリ	たまねぎ	フレンチポテト		トマトソース ケチャップ	24.5	
		まぐろ油づけ	海藻ミックス		きゅうり もやし コーン			青じそドレッシング	863	
		とり肉		にんじん ほうれん草	たまねぎ はくさい	マカロニ	オリーブ油	おろしにんにく 塩 しょうゆ チキンブイオン マギーブイオン しょうゆ	29.4	
8金	ごはん さばのみそに のりずあえ さわにわん	牛乳	牛乳			こめ			629	
		さば みそ			しょうが	さとう		酒 みりん	26.1	
		まぐろ油づけ	のり	ほうれん草 にんじん	キャバツ	さとう	ごま	レモン果汁 酢 しょうゆ	744	
		ぶた肉 あぶらあげ		にんじん ねぎ	たまねぎ ごぼう ほししいたけ		ごま油	いりこ しょうゆ 酒 塩	30.6	
11月	ごはん あじフライ いそかあえ のっぺい汁	牛乳	牛乳	和食の日		こめ			609	
		あじフライ					油		22.5	
		かまぼこ	のり	ほうれん草 にんじん	キャバツ			しょうゆ みりん	715	
		とり肉 あつあげ		にんじん ねぎ	ごぼう れんこん だいこん こんにゃく ほししいたけ	かたくり粉	油	いりこ しょうゆ 塩 酒	27.1	
12火	こくとうパン ぐうどん しゅうまい ひじきとまめのサラダ	牛乳	牛乳			こくとうパン			609	
		とり肉 かまぼこ		にんじん ねぎ	たまねぎ 干しいたけ	うどん麺		かつお節 いりこ しょうゆ 酒 みりん 塩	25.8	
		しゅうまい							752	
		大豆	ひじき	にんじん	きゅうり キャバツ	さとう	ごま マヨネーズ	しょうゆ みりん	31.2	
13水	かしわごはん 小城の野菜いりぶた汁 小城ようかん入りフルーツあんぱん (中のみ)コロッケ	牛乳	牛乳 しらすぼし	にんじん いんげん	ごぼう ほししいたけ	米 さとう	油	しょうゆ みりん 酒 塩	582	
		ぶた肉 あつあげ みそ		にんじん ねぎ	れんこん はくさい	さといも	ごま油	おろし生姜 いりこ	19.4	
					みかん もも パイン りんご	ようかん あんにんどうふ			814	
				小城市 ふるさと食の日		コロッケ(中のみ)	油		25.0	
14木	ミルクパン スパニッシュオムレツ ほうれんそうのソテー クリームスープ	牛乳	牛乳			ミルクパン			645	
		卵 ハム	チーズ 牛乳	にんじん ほうれん草	たまねぎ	じゃがいも さとう	油	塩 しょうゆ マギーブイオン ケチャップ	27.0	
				ほうれん草 にんじん	キャバツ コーン		オリーブ油	おろしにんにく 塩 しょうゆ マギーブイオン	792	
		とり肉	牛乳	にんじん かぼちゃ グリンピース	たまねぎ はくさい	ポタージュベース	オリーブ油	おろしにんにく マギーブイオン 塩 しょうゆ	33.1	
15金	ごはん まつかぜやき れんこんのきんぴら 「まごわやさしい」みそ汁	牛乳	牛乳			こめ			721	
		とり肉 ぶたレバー とうふ 卵 みそ	ひじき		たまねぎ	パン粉 さとう	ごま	おろし生姜 しょうゆ 塩 酒	31.5	
		ぶた肉		にんじん いんげん	れんこん こんにゃく	さとう	ごま油	しょうゆ みりん 唐辛子	846	
		あつあげ みそ	わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ ほししいたけ	じゃがいも	ごま	いりこ	38.1	
18月	ごはん はっぼうさい ぎょうざ はるさめサラダ	牛乳	牛乳	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ ヤングコーン もやし キャバツ きくらげ	こめ		おろし生姜 酒 しょうゆ 塩 鶏がらスープ 中華スープストック しょうゆ	598	
		うずらの卵				かたくり粉	油 ごま油		19.2	
		ぎょうざ							710	
		ロースハム			きゅうり	春雨 さとう	ごま油 ごま	しょうゆ 酢	23.0	
19火	ミルクパン チキンパルミジャーノ フレンチポテト 豆とハムのスープ	牛乳	牛乳			ミルクパン			749	
		チキンフライ	チーズ	トマト	たまねぎ にんにく		オリーブ油	塩 しょうゆ マギーブイオン	27.1	
		オリンピック・パラリンピック給食（オーストラリア）				フレンチポテト	油	塩	838	
		ハム		にんじん ほうれん草	たまねぎ はくさい	ミックスビーンズ マカロニ	オリーブ油	おろしにんにく チキンブイオン 塩 しょうゆ しょうゆ マギーブイオン	30.8	
20水	ごはん いわしのかんろに ベーコンと切干大根のいためもの ごまあじけんちん汁	牛乳	牛乳			米			638	
		いわしのかんろに							23.6	
		ベーコン		にんじん いんげん	切干大根 ヤングコーン		油	塩 しょうゆ 酒 しょうゆ	731	
		とり肉 とうふ みそ		にんじん ねぎ	だいこん ごぼう こんにゃく	さといも	ごま油 ごま	いりこ	27.3	
21木	ミルクパン 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	牛乳	牛乳	にんじん ほうれん草	たまねぎ はくさい えのきだけ コーン	ミルクパン		おろしにんにく 白ワイン 塩 しょうゆ チキン ブイオン マギーブイオン	659	
		ベーコン	牛乳			スパゲティ ゼラチン ポ タージュベース	オリーブ油		22.0	
					キャバツ きゅうり	さつまいも	アーモンド ごま マヨネーズ	レモン果汁 塩 しょうゆ	831	
									26.9	
22金	ハヤシライス カリポリサラダ	牛乳	牛乳	にんじん グリンピース トマト	たまねぎ マッシュルーム	米 麦 じゃがいも ハヤ シルウ 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	616	
				にんじん	だいこん きゅうり コーン れんこん		油	和風デリシャスドレッシング	17.9	
									713	
									20.3	
25月	ひじきそばろごはん コロッケ はるさめスープ	牛乳	牛乳 ひじき	えだまめ	しょうが	米 さとう	油	酒 みりん しょうゆ 塩	626	
						コロッケ	油		19.6	
		つくね かまぼこ		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ はくさい きくらげ	春雨	油 ごま油	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	717	
									23.5	
26火	ミルクパン さつまいものグラタン ツナとだいこんのサラダ パスタスープ	牛乳	牛乳			ミルクパン		塩 しょうゆ 白ワイン マギーブイオン ホワイト ソース	685	
		ウインナー	牛乳 チーズ	パセリ	たまねぎ しめじ	さつまいも	バター 油		21.5	
		まぐろ油づけ			だいこん きゅうり コーン			コールスロッドレッシング	844	
		ベーコン		にんじん ほうれん草	たまねぎ セロリー はくさい	スパゲティ	オリーブ油	おろしにんにく 鶏がらスープ 塩 しょうゆ しょう ゆ マギーブイオン	25.6	
27水	ごはん 魚のタルタルソースやき やさしいのアーモンドあえ 豆乳いりみそ汁	牛乳	牛乳			こめ			680	
		あかうお 高野豆腐		パセリ	たまねぎ		マヨネーズ	塩 しょうゆ 酒	28.2	
				ほうれん草 にんじん	キャバツ もやし	さとう	アーモンド	しょうゆ みりん	793	
		油あげ とうふ みそ 豆 乳		にんじん ねぎ	だいこん はくさい えのきだけ			いりこ	33.3	
28木	こくとうパン ちゃんぽん はるまき さんしょくあえ	牛乳	牛乳			こくとうパン		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	597	
		ぶた肉 さつまあげ		にんじん ねぎ	たまねぎ もやし キャバツ きくら げ コーン	ちゃんぽんめん	ごま油		20.9	
		はるまき					油		760	
		かまぼこ		ピーマン	もやし		ごま油	しょうゆ 塩 こんぶ粉	25.9	
29金	いそのかおりの黒カレー れんこんのサラダ	牛乳	牛乳 ひじき	にんじん トマト グリン ピース	たまねぎ	こめ じゃがいも カ レールウ	油	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	643	
		とり肉		にんじん	れんこん きゅうり キャバツ	白いんげん	ごま	ごまドレッシング しょうゆ	18.9	
									742	
									21.6	