



日	こんだて名	こんだてのざいりょう						調味料	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のえるものになるもの(緑)		おもにエネルギーのもとになるもの(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		
9 木	ミルクパン	牛乳				ミルクパン		665	
	ウインナー							24.6	
	ツナサラダ			にんじん ブロッコリー	キャベツ コーン		マヨネーズ	776	
	クリームスープ	とり肉	牛乳	にんじん かぼちゃ ほうれんそう	たまねぎ しめじ	ポタージュベース	オリーブ油	28.2	
10 金	ごはん	牛乳				米		647	
	魚のこがねやき			にんじん パセリ	お正月料理の日			23.6	
	こうはくなます	かつお節		にんじん	だいこん ゆず	さとう	マヨネーズ	746	
	しらたまぞうに	とり肉		にんじん ねぎ	白菜 ごぼう 干し椎茸	白玉だんご なまふ		27.6	
14 火	ミルクパン	牛乳				ミルクパン		597	
	みそにこみうどん	とり肉 油あげ みそ		にんじん ねぎ	たまねぎ 白菜 しめじ	うどんめん さとう	油	27.7	
	しゅうまい	しゅうまい						764	
	やさいのアーモンドあえ			ほうれん草 にんじん	キャベツ もやし	さとう	アーモンド	35.3	
15 水	ごはん	牛乳				米		601	
	いわしのうめみそに			ほうれん草 にんじん	和食の日			25.3	
	野菜のごまあえ				キャベツ もやし	さとう	ごま	721	
	けんちん汁	とうふ とり肉		にんじん ねぎ	だいこん ごぼう こんにゃく 干しいたけ	さといも	ごま油	30.3	
16 木	こくとうパン	高野豆腐 とり肉 みそ 豆乳	牛乳	にんじん ほうれん草		こくとうパン		733	
	こやどうふのみそグラタン		牛乳 チーズ		たまねぎ	ホワイトソース	バター	26.8	
	マカロニサラダ	まぐろ油づけ		にんじん	きゅうり たまねぎ	さとう マカロニ	オリーブ油 マヨネーズ	906	
	やさいスープ	ベーコン		にんじん えだまめ	たまねぎ セロリー キャベツ しめじ		オリーブ油	33.0	
17 金	麦ごはん	牛乳				米 麦		598	
	カレーそぼろ肉じゃが	ぶたひき肉 あつあげ		にんじん いんげん	たまねぎ 干しいたけ こんにゃく	じゃがいも さとう	油	21.6	
	バンバンジーサラダ	とり肉		にんじん	きゅうり もやし	さとう	ごま ごま油	731	
	てづくりふりかけ	かつお節	のり			さとう	ごま	25.7	
20 月	牛ごぼうごはん	牛肉	牛乳	にんじん いんげん	ごぼう 生姜 干し椎茸	米 さとう	油 ごま	618	
	かぼちゃとさつまいものコロケ					かぼちゃとさつまいものコロケ	油	18.4	
	ビーフンスープ	ぶた肉		にんじん ほうれん草	たまねぎ 白菜 きくらげ	ビーフン	ごま油	721	
21 火	アーモンドトースト	牛乳				食パン さとう	アーモンド バター	595	
	ポトフ	とり肉 ウインナー		にんじん えだまめ	たまねぎ はくさい しめじ	じゃがいも	オリーブ油	21.6	
	キャベツととり肉のサラダ	とり肉		にんじん	キャベツ きゅうり	白いんげん	ごま	727	
								26.1	
22 水	ごはん	牛乳				米		628	
	さばのゆうあんやき	さば切り身			ゆず		さとう	27.1	
	いそかあえ	かまぼこ	のり	にんじん ほうれん草	キャベツ			742	
	とうにゅう入りみそ汁	油あげ とうふ みそ 豆乳		にんじん ねぎ	だいこん えのきだけ	さつまいも		31.8	
23 木	ミルクパン	牛乳				ミルクパン		678	
	さけのクリームスパゲティ	ベーコン さけ切り身	牛乳	にんじん ほうれん草	たまねぎ はくさい しめじ コーン	スパゲティ ポタージュベース ゼラチン	オリーブ油	25.3	
	いもとアーモンドのレモンマヨサラダ				キャベツ きゅうり	さつまいも	アーモンド ごま マヨネーズ	854	
24 金	チキンバターカレー	とり肉	牛乳 ヨーグルト 生クリーム	にんじん かぼちゃ パセリ トマト	たまねぎ にんにく	米 麦 こむぎこ さとう カレールウ	油 バター	680	
	コールスローサラダ	ハム		にんじん ブロッコリー	キャベツ コーン	さとう	マヨネーズ	19.0	
	手づくりりんごゼリー	給食 きねん日		りんご		りんごジュース ゼリーの素		783	
								21.9	
27 月	アドボ	とり肉 うずらの卵	牛乳	ねぎ	たまねぎ にんにく	米 じゃがいも さとう	油	774	
	ニラガ	ぶた肉		にんじん チンゲンサイ	しょうが たまねぎ キャベツ しめじ	じゃがいも		24.2	
	パインケーキ	ニッキー先生のフィリピンの料理		パイン		ホットケーキミックス さとう	バター	913	
28 火	ミルクパン	牛乳				ミルクパン		630	
	ラーメン	やしきぶた		ねぎ	たまねぎ もやし きくらげ コーン りんご にんにく しょうが	ラーメン	ラー油	23.1	
	はるまき	はるまき		あしかりかんらん校の人気メニュー				804	
	こまつなのごますあえ	まぐろ油づけ		小松菜 にんじん	もやし	さとう	ごま ごま油	28.9	
29 水	ごはん	牛乳				米		610	
	いわしのフライ	いわしのフラ		小城市 ふるさと食の日			油	19.4	
	れんこんのきんぴら	ぶたにく		にんじん いんげん	れんこん こんにゃく	さとう	ごま油 ごま	766	
	おぎのほっこりみそ汁	なまあげ みそ		にんじん ねぎ	白菜 だいこん	さつまいも		26.7	
30 木	カレーそぼろサンドパン	ぶたひき肉 ぶたレバー	牛乳	にんじん ビーマン	たまねぎ	食パン カレールウ	オリーブ油	635	
	にんじんとコーンのサラダ			にんじん パセリ	コーン	ハッピーキャロットの日		23.5	
	ミネストローネスープ	ベーコン	粉チーズ	にんじん パセリ トマト	たまねぎ セロリー なす にんにく	マカロニ	オリーブ油	775	
31 金	ごはん	牛乳				米		666	
	マーボーどうふ	とうふ ぶたひき肉 みそ		にんじん ねぎ	たまねぎ たけのこ ほしいたけ	さとう かたくり粉	油 ごま油	25.3	
	ぎょうざ	ぎょうざ					油	793	
カムカムサラダ		こんぶ	にんじん	切干大根 きゅうり もやし	さとう	ごま油	31.1		