

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 もとになるもの(赤)		おもに からだのちようしを ととのえるもとになるもの(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				
4 火	アーモンドトースト 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 こ しょう マギーブイオン しょうゆ	573	
	ポトフ	とり肉 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			22.1	
	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			717	
5 水	じゃがじゃがごはん 牛乳		牛乳	パセリ		こめ じゃがいも	油		酒 しょうゆ 酢 おろし生姜 おろしにんに く	563	
	ぶた肉とやさいのごまだれあえ	ぶた肉		パプリカ	キャベツ きゅうり	さとう	ごま			21.0	
	ちゅうかコーンスープ (中のみ)ヨーグルト	ベーコン とうふ 卵	ヨーグルト	にんじん チンゲンサ イ	たまねぎ きくらげ コーン	かたくり粉	油			748	
6 木	ミルクパン 牛乳		牛乳			ミルクパン			鶏ガラスープ 酒 中華スープストック しょうゆ 塩	28.8	
	ポテトとウインナーのチーズやき	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	692
	かいそうのサラダ	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	24.6
7 金	はくさいとマカロニのスープ	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 こしょう チキンブイオン マギーブイオン しょうゆ	853	
	ごはん 牛乳		牛乳			こめ				29.4	
	さばのみそに のりずあえ	さば みそ			しょうが	さとう				酒 みりん	611
10 月	のりずあえ	まぐろ油づけ	のり	ほうれん草 にんじん	キャベツ	さとう	ごま		レモン果汁 酢 しょうゆ	26.4	
	さわにわん	ぶた肉 あぶらあげ		にんじん ねぎ	たまねぎ ごぼう えのきだけ		ごま油			706	
										いりこ しょうゆ 酒 塩	30.9
11 火	ビビンバ 牛乳	ぶたひき肉 みそ	牛乳		たまねぎ 白ねぎ	さとう こめ むぎ	油		酒 みりん コチュジャン しょうゆ おろ し生姜 おろしにんにく	571	
	わかめスープ	たまご		ほうれん草 にんじん	もやし はくさいキムチ		ごま ごま油			23.9	
		ぶた肉 とうふ	わかめ	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ きくらげ		ごま油			703	
12 水	ミルクパン 牛乳		牛乳	小城市 ふるさと食の日		ミルクパン			しょうゆ 塩 中華スープストック	29.0	
	マジエンバ	ぶた肉		にんじん パプリカ アス パラガス	白ねぎ たまねぎ 干し椎茸 はくさい れんこん	さとう	油			627	
	おぎょうかん入りフルーツミックス		のり		パイン みかん りんご パナナ	ようかん ゼリー				25.5	
13 木	ごはん 牛乳		牛乳			こめ			おろしにんにく おろし生姜 トウバンジャ ン 焼き肉のタレ 酒 みりん しょうゆ こしょう 塩	788	
	マーボー豆腐	とうふ ぶたひき肉 みそ		にんじん ねぎ	たまねぎ たけのこ 干し椎茸	かたくり粉 さとう	油 ごま油			31.3	
	しゅうまい	しゅうまい								673	
14 金	ひじきと豆のサラダ	大豆	ひじき	にんじん	きゅうり キャベツ	さとう	ごま マヨネーズ		しょうゆ みりん	26.8	
	ミルクパン 牛乳		牛乳			ミルクパン				820	
	スパニッシュオムレツ	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			32.3	
17 月	ほうれんそうのソテー			ほうれん草 にんじん	キャベツ コーン		オリーブ油		おろしにんにく 塩 こしょう マギーブイ オン	625	
	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 はくさい	ポタージュベース	オリーブ油			26.8	
										772	
18 火	ごはん 牛乳		牛乳			こめ			おろしにんにく マギーブイオン 塩 こ しょう	32.9	
	きびなごのカレーあげ	きびなご				小麦粉 かたくり粉	油			625	
	いそかあえ	かまぼこ	のり	ほうれん草 にんじん	キャベツ					26.8	
21 金	のっぺい汁	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	772	
	ごはん 牛乳	ぶた肉 さつまあ げ 卵	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 キャベツ きくらげ	こめ	油 ごま油			32.9	
	はっぼうさい	ぎょうざ				かたくり粉				758	
25 火	ぎょうざ	ロースハム		にんじん	きゅうり	春雨 さとう	ごま油 ごま		おろし生姜 酒 こしょう 塩 鶏がら スープ 中華スープストック しょうゆ	23.1	
	はるさめサラダ									622	
										20.1	
26 水	コッパパン 牛乳		牛乳			コッパパン			しょうゆ 酢	733	
	ビーフ ストロガノフ	牛肉	生クリーム ヨー グルト	にんじん パセリ トマ ト	たまねぎ マッシュルーム にん にく	じゃがいも 小麦粉	オリーブ油			23.1	
	オリヴィエサラダ	とり肉	クリームチーズ	にんじん	きゅうり コーン	じゃがいも	マヨネーズ			758	
27 木	りんごジャム			せかいの あじめぐり給食 (ロシア)		りんごジャム			こしょう	28.3	
	ごはん 牛乳		牛乳			こめ				656	
	しろみ魚のてんぱら	白身魚の天ぷら					油			25.6	
28 金	こうやどうふの卵とじ	こうやどうふ まぐろ 油づけ たまご	ひじき	にんじん いんげん		さとう	油		酒 しょうゆ 塩 みりん	729	
	なめこ汁	あつあげ みそ	わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ はくさい なめこ					29.4	
										668	
29 土	ミルクパン 牛乳		牛乳			ミルクパン			おろしにんにく 白ワイン 塩 こしょう チ キンブイオン マギーブイオン	666	
	クリームスパゲティ	ベーコン	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	スパゲティ ゼラチン ポ タージュベース	オリーブ油			23.3	
	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			842	
30 日	いそのかおりの黒カレー 牛乳	ぶたひき肉	牛乳 ひじき	にんじん トマト グリ ンピース	たまねぎ	こめ むぎ じゃがい も カレールウ	油		ごまドレッシング しょうゆ	28.9	
	れんこんのサラダ	とり肉		にんじん	れんこん きゅうり キャベツ	白いんげん	ごま マヨネー ズ			611	
										19.4	
1 月	ミルクパン 牛乳		牛乳			ミルクパン			ごまドレッシング しょうゆ	751	
	さつまいものグラタン	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	油 オリーブ油			23.2	
	ツナとだいこんのサラダ	まぐろ油づけ			だいこん きゅうり コーン					666	
2 火	パスタスープ	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		コールスロードレッシング	21.9	
	ごはん 牛乳	あかうお 高野豆腐	牛乳			こめ				819	
	魚のタルタルソースやき			パセリ	たまねぎ		マヨネーズ			26.2	
3 水	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		おろしにんにく 鶏がらスープ 塩 こしょう しょうゆ マギーブイオン	653	
	豆乳いりみそ汁	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					28.1	
										796	
4 木	しよくパン 牛乳		牛乳			食パン			いりこ	34.0	
	にこみハンバーグ	ハンバーグ			たまねぎ	さとう				693	
	にんじんとコーンのサラダ			にんじん パセリ	コーン		マヨネーズ			27.7	
5 金	カレースープ	ぶた肉		にんじん グリンピース	たまねぎ しめじ	じゃがいも カレール ウ	オリーブ油		塩 こしょう	821	
	ひじきそぼろごはん 牛乳	とり肉 たまご	牛乳 ひじき	いんげん	しょうが	こめ さとう	油			31.4	
	コロツケ					コロツケ	油			581	
6 土	つみれ汁	あじつみれ		にんじん ねぎ	たまねぎ はくさい えのきだけ	春雨			酒 みりん しょうゆ 塩	19.0	
										713	
										22.8	