



日	こんだて名	こんだてのざいりょう							小 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)		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			
9 金	カレー 牛乳 れんこんと魚そうめんのサラダ 手作りフルーツゼリー	ぶた肉 牛乳		にんじんトマト グ リンピース	たまねぎ	米 ジャガイモ カ レールウ	油	あろしにく あろしとうが こしょう 鶏がらスープ 赤ワイン カレー粉 ウス ターソース		
		魚そうめん		にんじん ブロッコ リー	れんこん キャベツ みかん パイン もも	さとう	マヨネーズ	しょうゆ みりん 塩 こしょう		
13 火	ミルクパン 牛乳 ワインナー ツナサラダ クリームスープ	牛乳				ミルクパン				
		ワインナー								
		まぐろ油づけ		にんじん ブロッコ リー	キャベツ コーン		マヨネーズ	コールスロードレッシング		
		とり肉 牛乳		にんじん かぼちゃ ほうれんそう	たまねぎ シメジ	ポタージュベース	オリーブ油	おろしにく マギーブイヨン 塩 こしょう		
14 水	ごはん 牛乳 魚のこがねやき こうはくなます しらたまぞうに	牛乳			お正月料理の日		米			
		赤魚切り身		にんじん			マヨネーズ	塩 こしょう 酒 ドライパセリ		
		かつお節		にんじん	だいこん ゆず	さとう		酢 塩		
		とり肉		にんじん ねぎ	白菜 ごぼう 干し椎茸	白玉もち なまふ		かつお節 こんぶ 塩 酒 しょうゆ		
15 木	ミルクパン 牛乳 みそにこみうどん ちくわのいそべあげ やさいのアーモンドあえ	牛乳				ミルクパン				
		とり肉 油あげ みそ		にんじん ねぎ	たまねぎ 白菜 シメジ	うどんめん さとう	油	酒 かつお節 いりこ しょうゆ みり ん		
		ちくわ 青のり				こむぎこ	油			
		ほうれん草 にんじん		キャベツ もやし		さとう	アーモンド	しょうゆ みりん		
16 金	麦ごはん 牛乳 カレーそぼろ肉じゃが バンバンジーサラダ てづくりふりかけ	牛乳				米 麦		しょうゆ 酒 みりん 塩 ウスター ソース マギーブイヨン カレー粉 こ んぶ粉		
		ぶたひき肉 あつあげ		牛乳	たまねぎ 干しいたけ こん にゃく	じゃがいも さとう	油			
		とり肉		にんじん いんげん	きゅうり もやし	さとう	ごま ごま油	酢 しょうゆ こしょう おろしにくに ん		
		かつお節 のり				さとう	ごま	しょうゆ みりん		
19 月	ビビンバ丼 牛乳 わかめスープ	牛乳				米 麦		酒 みりん しょうゆ おろしにくに おろ しとうが		
		ぶた肉 みそ 卵		ねぎ ほうれん草 にんじ ん	たまねぎ ほししいたけ もやし はくさいキムチ	さとう	油 ごま油	酒 みりん しょうゆ 中華スープストック		
20 火	アーモントースト 牛乳 ポトフ キャベツととり肉のサラダ	牛乳				米 麦		酒 みりん しょうゆ 塩 こしょう		
		とり肉 ウィンナー		にんじん えだまめ	たまねぎ はくさい シメジ	じゃがいも	オリーブ油	チキンブイ ヨン 白ワイン マギーブイヨン しょうゆ		
		とり肉		にんじん	キャベツ きゅうり	白いんげん	ごま	酒 ごまドレッシング こしょう しょうゆ		
21 水	ごはん 牛乳 とうふチゲ チーズなつとう こんさいチップス	牛乳				米		おろしにくに おろしとうが 酒 中華 スープストック 塩 しょうゆ 鶏がらスー プ		
		とうふ ぶた肉 みそ		にんじん にら	だいこん はくさい もやし		ごま油			
		なつとう チーズ			たかなづけ	さとう	ごま油	しょうゆ みりん		
					れんこん	さつまいも	油	塩		
22 木	ミルクパン 牛乳 さけのクリームスパゲティ かぼちゃとれんこんのホットサラダ	牛乳				米 麦				
		さけ切り身		牛乳	にんじん ほうれん 草	ミルクパン		おろしにくに 白ワイン 塩 こしょう チ キンブイヨン マギーブイヨン		
		ベーコン		かぼちゃ ブロッコ リー	れんこん	スパゲティ ポタ ジュベース ゼラチン	オリーブ油	おろしにくに チキンブイヨン マギーブイヨン		
		牛乳				さとう	油 オリーブ油	塩 おろしにくに 酢 白ワイン こしょう		
23 金	ごはん 牛乳 あじのカレー揚げ いそかあえ のっぺい汁	牛乳			ふるさと食の日		米			
		あじ切り身					ごむぎこ かたりこ	油	おろしにくに おろしとうが 酒 カ レー粉 しょうゆ みりん	
		かまぼこ のり		にんじん ほうれん草	キャベツ				しょうゆ みりん	
		とり肉 あつあげ		にんじん ねぎ	だいこん ごぼう れんこん こん にゃく ほししいたけ	かたりこ	油	いりこ しょうゆ 塩 酒		
26 月	きむたくごはん 牛乳 コロッケ ワンタンスープ ヨーグルト	学 校 給 食	ぶた肉 牛乳	ねぎ	はくさいキムチ だいこんづけ たま ねぎ	米 さとう	ごま油 ごま	おろしにくに おろしとうが しょうゆ 酒		
							カレーポテトコロッケ	油		
			ぶた肉 ヨーグルト	にんじん ほうれん 草	たまねぎ 白菜 きくらげ	ワンタン	ごま油	鶏がらスープ 酒 しょうゆ 塩 こしょう 中華スープストック		
			牛乳			ミルクパン				
27 火	ミルクパン 牛乳 ミラノふうチキン ブロッコリーのペペロンチーノ ミネストローネスープ	牛乳		とり肉 チーズ	ブロッコリー	パン粉	オリーブ油	塩 こしょう 酒 ドライパセリ		
		ベーコン			キャベツ コーン にんにく		オリーブ油	塩 こしょう マギーブイヨン		
		ワインナー チーズ		にんじん トマト	たまねぎ セロリー キャベツ	マカロニ 麦	オリーブ油	ドライパセリ おろしにくに チキンブ イヨン マギーブイヨン 塩 こしょう ウス ターソース ケチャップ		
		牛乳								
28 水	ごはん 牛乳 いわしのみぞれに こうやどうふのたまごとじ なめこのみそ汁	牛乳		いわしのみぞれに		米				
		高野豆腐 卵 まぐろ油漬け		ひじき	にんじん いんげん	さとう	油	酒 しょうゆ 塩 みりん		
		なまあげ みそ		わかめ	にんじん ねぎ	なめこ たまねぎ はくさい		いりこ		
		牛乳								
29 木	ミルクパン 牛乳 ラーメン はるまき こまつなのごまつあえ	牛乳		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	ミルクパン	ラード ごま油	酒 鶏がらスープ 中華スープストック 白 湯 しょうゆ 塩 こしょう		
		はるまき				ラーメン				
		まぐろ油づけ		小松菜 にんじん	もやし	さとう	ごま ごま油	レモン汁 酢 しょうゆ		
		牛乳		にんじん トマト	たまねぎ	ミルクパン	油	おろしにくに 赤ワイン こしょう 鶏が らスープ ケチャップ ウスターソース		
30 金	ハヤシライス 牛乳 ブロッコリーのサラダ	牛乳		まぐろ油づけ	ブロッコリー にん じん たまねぎ キャベツ コーン	ごま		コールスロードレッシング しょうゆ		
		牛乳						745 23.5		