



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 もとなるもの(赤)		おもに からだのちようしを 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)			
		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		エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
1 金	ひじきそばごはん 牛乳	とり肉	牛乳 ひじき	にんじん いんげん	しょうが コーン	米 さとう	油	しょうゆ みりん 酒 塩	687
	とりのからあげ	とり肉		子どもの日の行事食		小麦粉 かたくり粉	油	塩 こしょう おろしにんにく 酒 オールスパイス	27.6
	魚そうめんのすいもの	魚そうめん とうふ	わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ えのきだけ			かつおぶし こんぶ 酒 しょうゆ 塩	818
	かしわもち					かしわもち			32.8
7 木	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		637
	ポークビーンズ	ぶた肉 大豆		にんじん グリンピース トマト	たまねぎ	さとう じゃがいも	オリーブ油	おろしにんにく ケチャップ チキンブイオン 塩 こしょう 赤ワイン マギーブイオン ウスターソース とりがらスープ	26.3 779
	スナップエンドウのサラダ	まぐろ油づけ		にんじん	スナップエンドウ キャベツ コーン			コールスロートレッシング こしょう	32.1
8 金	チキンカレー 牛乳	とり肉 レバー	牛乳	にんじん グリンピース トマト	たまねぎ チャツネ	米 じゃがいも カレールウ	油	おろしにんにく おろししょうが 赤ワイン こしょう とりがらスープ ウスターソース カレー粉 しょうゆ	634 19.4
	スパゲッティサラダ	ロースハム みそ		にんじん	キャベツ きゅうり	スパゲティ	マヨネーズ	こしょう	770 23.1
11 月	たけのごごはん 牛乳	とり肉 油揚げ	牛乳	にんじん いんげん	たけのこ こんにゃく	米 さとう	油	しょうゆ みりん 酒 塩	579
	キャベツのメンチカツ	メンチカツ					油	中濃ソース	19.3
	はるさめ汁	ぶた肉		にんじん ねぎ	たまねぎ きくらげ キャベツ	はるさめ		みりん しょうゆ 塩 酒 いらりこ	726 24.0
12 火	ミルクパン 牛乳		牛乳			ミルクパン		おろしにんにく 塩 こしょう オレガノ 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	618
	ミートグラタン	ぶたひき肉 大豆	チーズ	トマト	たまねぎ マッシュルーム	パンネ	オリーブ油		24.0
	ハムとやさいのマリネ	ロースハム		パプリカ	たまねぎ きゅうり キャベツ			イタリアンドレッシング	753
むぎとやさいのスープ	ベーコン		にんじん ほうれん草	たまねぎ しめじ	白いんげん 麦	オリーブ油		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	29.4
13 水	ごはん 牛乳		牛乳			米			588
	魚のこがねやき	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	24.5
	キャベツのうめおかかあえ 「まごわやさしい」みそ汁	とり肉 かつおぶし とうふ みそ	わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ えのきだけ	さとう じゃがいも		しょうゆ みりん ごま いらりこ	714 29.1
14 木	ミルクパン 牛乳		牛乳			ミルクパン			586
	みそにこみうどん	とり肉 みそ 油揚げ		にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ しめじ	うどんめん さとう		酒 みりん いらりこ かつおぶし	26.0
	ちくわのいそべあげ やさいのアーモンドあえ	ちくわ	青のり			小麦粉 さとう	油 アーモンド		727 31.3
15 金	麦ごはん 牛乳	ぶた肉 さつまあげ あつあげレバー	牛乳		たまねぎ ほししいたけ こんにゃく	米 麦 じゃがいも さとう			611 22.8
	カレーそばろにくじゃが ごまずあえ	油あげ		にんじん	きゅうり もやし	さとう	ごま	しょうゆ みりん 酢 塩	738
	手作りふりかけ	かつおぶし	のり			さとう	ごま	しょうゆ みりん	27.3
18 月	ごはん 牛乳		牛乳			米			748
	ハガツオのフライ	ハガツオ切り身				薄力粉 パン粉	油 マヨネーズ タルタルソース	酒 塩 こしょう	31.3
	だいずのいそ煮 こまつなのみそ汁	さつまあげ 大豆 とうふ 油あげ みそ	ひじき わかめ	にんじん いんげん にんじん こまつな	こんにゃく たまねぎ えのきだけ	さとう	ごま油 ごま	しょうゆ 酒 みりん いらりこ	890 37.5
19 火	食パン 牛乳		牛乳			食パン			602
	チキンてりやき	チキンてりやき							24.2
	にんじんとコーンのサラダ クリームスープ	とり肉	牛乳	にんじん かぼちゃ ほうれん草	たまねぎ しめじ		マヨネーズ オリーブ油	塩 こしょう おろしにんにく マギーブイオン 塩 こしょう ポータージュベース	733 29.3
21 木	ミルクパン 牛乳		牛乳			ミルクパン			599
	スパゲティナポリタン	ウインナー	牛乳 チーズ	にんじん ピーマン トマト	たまねぎ マッシュルーム	スパゲティ さとう	バター	ケチャップ 赤ワイン ウスターソース 塩 こしょう マギーブイオン	22.5 824
	キャベツとツナのサラダ	まぐろ油づけ		パプリカ	キャベツ きゅうり コーン			コールスロートレッシング	30.3
22 金	ハヤシライス 牛乳	ぶた肉	牛乳	にんじん 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	油	赤ワイン こしょう ウスターソース ケチャップ デミグラスソース ドライパセリ ローレル	640 19.1
	ひじきとまめのサラダ	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 酒 みりん	780
	ももゼリー					ももゼリー			22.3
26 火	食パン 牛乳		牛乳			食パン			644
	にこみハンバーグ	ハンバーグ			たまねぎ	さとう		ケチャップ デミグラスソース 赤ワイン ウスターソース	26.6
	コールスローサラダ やさいスープ	ロースハム ベーコン		にんじん にんじん ほうれん草	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ しめじ	さとう マカロニ 麦	マヨネーズ オリーブ油	塩 酢 こしょう おろしにんにく とりがらスープ マギーブイオン 塩 こしょう しょうゆ	753 30.1
27 水	ごはん 牛乳		牛乳			米			661
	いわしのうめ煮	いわしの梅煮				じゃがいも さとう かたくり粉			22.8
	あげじゃがいものそばろ煮 とうふとなめこのみそ汁	ぶたひき肉 油あげ とうふ みそ	わかめ	にんじん いんげん にんじん ほうれん草	たまねぎ たまねぎ なめこ		油	おろししょうが しょうゆ みりん いらりこ	803 27.1
28 木	しよくパン 牛乳	ぶた肉 さつまあげ かつおぶし	牛乳 青のり			しよくパン		塩 こしょう やきそばソース おろしにんにく おろし生姜 酒 しょうゆ	597 22.7
	はるまき	はるまき		にんじん ピーマン	たまねぎ キャベツ もやし きくらげ	ちゅうかめん ゼラチン	油		823
	きゅうりのこんぶあえ		こんぶ	にんじん	きゅうり しょうが		ごま油	しょうゆ みりん	30.5
29 金	やき肉チャーハン 牛乳	牛肉		にんじん ねぎ	たまねぎ にんにく		油 ごま	酒 焼肉のたれ しょうゆ こしょう 塩	588
	ポテトサラダ	ロースハム		にんじん	きゅうり たまねぎ	じゃがいも さとう	マヨネーズ	塩 酢 こしょう	18.6
	ビーフンスープ	ぶた肉		にんじん ほうれん草	たまねぎ きくらげ	ビーフン	ごま油	酒 とりがらスープ しょうゆ 中華スープ ストック 塩	724 22.3

たいいくたいかい む せいかつ せいかつ あさ た どうこう
体育大会に向けて生活のリズムをととのえよう! 朝ごはんをしっかりと食べて登校しましょう!!