



# 11がつのこんだて



日	こんだて	のみの	おもなざいりよう			エネルギーたんぱく質
			エネルギーのもとになる	からだ体をつくるもとになる	からだ ちようし どの体の調子を整えるもとになる	
1 水	ごはん やしししゃも ぶたキムチため なめこだいこんのスープ	牛乳	しちぶつきまい あぶら マヨネーズ ごま	ぎゅうにゅう ししゃも ぶたにくとりにく あぶらあげ	たまねぎ にんじん はくさいキムチ しょうが こまつな だいこん ねぎ なめこ	578 kcal 26.4 g
2 木	とりとごぼうのたきこみおこわ さばのみそやしき きくいりすましじる	牛乳	しちぶつきまい もちごめ こんにやく あぶら さんおんとう	ぎゅうにゅう とりにく さば みそ かまぼこ とうふ ゆば	にんじん えだまめ ごぼう しめじ しょうが だいこん えのきたけ こまつな きくのり ねぎ	552 kcal 28.1 g
6 月	しろごまたんたんうどん わかめサラダ ふかいしも	みかん ジュース	うどん ねりごま さんおんとう ごま あぶら さつまいも	とりにく ちくわ あぶらあげ みそ わかめ	みかんジュース たまねぎ にんじん はくさい こまつな ねぎ キャベツ きゅうり だいこん	604 kcal 20.5 g
7 火	チキンライス キャベツいりのスープに ソースきりぼしだいこん	牛乳	しちぶつきまい あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン ぶたにく	にんにく たまねぎ にんじん エリンギ セロリ キャベツ こまつな きりぼしだいこん	562 kcal 18.6 g
8 水	わかめごはん もうかさめのレモンじょうゆ だいこんのみそしる	牛乳	しちぶつきまい てんぷん こごぎこ あぶら さんおんとう	ぎゅうにゅう たきこみわかめ モーカサメ とうふ あぶらあげ みそ	レモン だいこん たまねぎ はくさい こまつな ねぎ	568 kcal 26.6 g
9 木	ミルクパン さつまいもとにゅうのチーズグラタン しおぶたカレーポトフ くだもの	牛乳	パン あぶら さつまいも こめ じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく とにゅう チーズ ぶたにく	たまねぎ しめじ にんにく セロリ だいこん キャベツ パセリ みかん	625 kcal 25.3 g
10 金	チャプチェどん たまごスープ くだもの	牛乳	しちぶつきまい あぶら さんおんとう はるさめ てんぷん ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく とうふ たまご	にんにく にんじん たけのこ たまねぎ ほしいたけ ほうれんそう はくさい だいこん こまつな りんご	614 kcal 24.7 g
13 月	アップルトースト ハンガリーシチュー たまねぎドレッシングサラダ	牛乳	パン マーガリン さんおんとう じゃがいも あぶら こごぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン	りんご レモン にんじん たまねぎ トマトビュレー ホールトマト パセリ キャベツ きゅうり ホールコーン	568 kcal 22.7 g
14 火	だいこんとさけのたきこみごはん みそとりごぼしる はなやさいのサラダ	牛乳	しちぶつきまい ごま あぶら じゃがいも サラダこんにやく マヨネーズ さんおんとう	ぎゅうにゅう あぶらあげ さけ とりにく みそ	ほしいたけ だいこんのは ごぼう だいこん エリンギ ねぎ こまつな ブロッコリー カリフラワー キャベツ にんじん	570 kcal 23.4 g
15 水	ごはん こんぶのつくだに さけのこうみやき さつまじる	牛乳	しちぶつきまい ごま さんおんとう さつまいも あぶら	ぎゅうにゅう こんぶ ちりめんじゃこ おかか さけ あぶらあげ みそ	しょうが にんにく ねぎ ごぼう にんじん だいこん こまつな	594 kcal 29.5 g
16 木	くろやしきそば やさしいナムル とりにくのてりやしき	牛乳	おしちゅうかめん あぶら ごまあぶら さんおんとう	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	にんじん たまねぎ キャベツ もやし こまつな だいこん にんにく しょうが	555 kcal 24.0 g
17 金	ゆかりごはん かつおのあげに はくさいのみそしる	牛乳	しちぶつきまい ごま てんぷん こごぎこ あぶら さんおんとう	ぎゅうにゅう かつお あぶらあげ みそ	ゆかり しょうが だいこん キャベツ はくさい たまねぎ にんじん こまつな	582 kcal 28.4 g
20 月	ぶたどん うちまめじる くだもの	牛乳	しちぶつきまい あぶら しらたき さんおんとう てんぷん じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ うちまめ みそ	しょうが にんじん たまねぎ ねぎ だいこん こまつな みかん	649 kcal 26.8 g
21 火	こめこパン しろみさかなのこめこあげ ポテトとキャベツのサラダ ミネストローネ	牛乳	パン こめこ あぶら じゃがいも さんおんとう マヨネーズ こめこマカロニ	ぎゅうにゅう ホキ ベーコン	にんじん ブロッコリー キャベツ たまねぎ にんにく だいこん ダイズ トマト こまつな	574 kcal 27.1 g
22 水	ピビンバ わかめスープ くだもの	牛乳	しちぶつきまい あぶら ごまあぶら さんおんとう ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ わかめ とりにく とうふ	ぜんまい ほうれんそう にんじん きりぼしだいこん だいこん にんにく ねぎ みかん	603 kcal 26.9 g
24 金	ごはん さわらのしおこうじやしき さつまいもと はくさいのみそしる キャベツのおかかあえ	牛乳	しちぶつきまい さつまいも	ぎゅうにゅう さわら みそ あぶらあげ おかか	だいこん こまつな はくさい キャベツ にんじん	559 kcal 25.9 g
27 月	スパゲッティナポリタン だいこんのレモンずかけ スイートポテトパイ	牛乳	スパゲッティ あぶら さんおんとう さつまいも バター れいとうパイシート	ぎゅうにゅう ウィナー ひじき なまクリーム	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ビーマントマトビュレー だいこん きゅうり レモン	692 kcal 21.4 g
28 火	ガーリックトースト とりにくのトマトに コーンサラダ	牛乳	パン マーガリン オリーブゆ じゃがいも あぶら こめこ さんおんとう	ぎゅうにゅう とりにく	にんじん たまねぎ トマトビュレー ホールトマト パセリ キャベツ だいこん ホールコーン	540 kcal 20.4 g
29 水	キャロットライス はくさいとりにくのスープに さつまいもの ごまネーズサラダ	牛乳	しちぶつきまい あぶら はるさめ ごまあぶら さつまいも マヨネーズ ごま さんおんとう	ぎゅうにゅう とりにく	にんじん しょうが はくさい だいこん ねぎ ほしいたけ こまつな きゅうり	563 kcal 16.8 g
30 木	ごはん いかのねぎしおやしき マーボーとうふ きゅうりとめかぶの うめおかかあえ	牛乳	しちぶつきまい ごまあぶら あぶら さんおんとう てんぷん	ぎゅうにゅう いか とうふ ぶたにく みそ めかぶわかめ おかか	しょうが にんにく ねぎ たけのこ ほしいたけ にんじん たまねぎ にら きゅうり キャベツ だいこん うめぼし	616 kcal 29.2 g

※食材などの都合によりこんだてを変更することがあります。※くだもの・ミニトマトを除きすべて加熱調理をしています。  
※献立の栄養価(エネルギー・たんぱく質等)は、「日本食品標準成分表2020年版(八訂)」で算出しています。