



日	こんだて	のみもの	おもなざいりょう			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 体の調子を整えるもとになる	
1 金	ドライカレー レモンドレッシングサラダ ミックスフルーツ	牛乳 	しちぶつきまい あぶら さんおんとう	ぎゅうにゅう ぶたにく 	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ピーマン ダイストマト レーズン キャベツ きゅうり ホールコーン レモン パインかん みかんかん おうとうかん	624 kcal 20.9 g
2 土	ひじきごはん あかうおのおやき こんにやくサラダ きりぼしだいこんのみそしる	牛乳 	しちぶつきまい あぶら こんにやく サラダこんにやく さんおんとう さといも	ぎゅうにゅう だいず ひじき とりにつく あかうお ぶたにつく めかぶわかめ あぶらあげ みそ	にんじん ほししいたけ キャベツ きゅうり たまねぎ きりぼしだいこん はくさい こまつな	539 kcal 29.9 g
5 火	ココアパン スイートポテトグラタン はくさいのスープに くだもの	牛乳 	パン あぶら さつまいも こめこ パンこ マカロニ	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにつく チーズ とりにつく 	たまねぎ にんじん パセリ にんにく セロリ はくさい だいこん こまつな みかん 	678 kcal 25.4 g
6 水	コーンみそラーメン ひじきサラダ おにまんじゅう	牛乳 	ちゃんぽんめん あぶら さんおんとう さつまいも こむぎこ じょうはくどう	ぎゅうにゅう ぶたにつく みそ ひじき どうにゅう 	にんにく ねぎ にんじん たけのこ もやし だいずもやし なら ホールコーン キャベツ きゅうり にんじん えだまめ たまねぎ	645 kcal 24 g
7 木	ゆかりごはん さわらのこうみやき にくどうふ おひたし	牛乳 	しちぶつきまい あぶら さんおんとう 	ぎゅうにゅう さわら ぶたにつく どうふ	ゆかり しょうが ねぎ にんじん たまねぎ しめじ こまつな にんにく キャベツ	588 kcal 30.4 g
8 金	ぎょうざどん はくさいスープ くだもの	牛乳 	しちぶつきまい あぶら ごまあぶら てんぷん	ぎゅうにゅう ぶたにつく とりにつく どうふ	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ なら はくさい えのきたけ こまつな にんじん ほししいたけ みかん	584 kcal 24.9 g
11 月	ケチャップライス ふゆやさいのクリームに やきりんご	牛乳 	しちぶつきまい あぶら じゃがいも こめこ バター じょうはくどう	ぎゅうにゅう とりにつく ぶたにつく どうにゅう なまクリーム 	にんにく たまねぎ ホールコーン セロリ にんじん カリフラワー だいこん しめじ ブロッコリー りんご 	592 kcal 21.3 g
12 火	こめこパン トルティージャ ミネストローネ きりぼしだいこんのサラダ	牛乳 	パン じゃがいも あぶら マヨネーズ シェルマカロニ さんおんとう サラダこんにやく	ぎゅうにゅう とりにつく たまご ベーコン わかめ 	たまねぎ にんじん にんにく だいこん エリンギ ダイストマト トマトピューレー キャベツ きりぼしだいこん	569 kcal 27 g
13 水	ごはん はたはたのこめこあげ はっぼうさい くだもの	牛乳 	しちぶつきまい こめこ あぶら てんぷん ごまあぶら	ぎゅうにゅう はたはた いか ぶたにつく うずらたまご	しょうが にんにく にんじん たまねぎ たけのこ はくさい ほししいたけ チンゲンサイ みかん	617 kcal 26.6 g
14 木	むぎごはん やしししゃも こだいらふゆやさいにだんご くだもの	牛乳 	しちぶつきまい おしむぎ こむぎこ てんぷん あぶら こんにやく さといも 	ぎゅうにゅう ししゃも とりにつく なまあげ	にんじん だいこん はくさい ねぎ こまつな みかん	591 kcal 26.6 g
15 金	ごはん さげのねぎしおやき だいこんとくるまふのふくめに キャベツとさつまいものみそしる	牛乳 	しちぶつきまい ごまあぶら こんにやく ふ さんおんとう さつまいも	ぎゅうにゅう さけ とりにつく あぶらあげ わかめ みそ	しょうが にんにく ねぎ だいこん にんじん だいこんのは こまつな キャベツ はくさい	589 kcal 30.8 g
18 月	ゆずはちみつトースト さつまいものポタージュ にんじンドレッシングサラダ くだもの	牛乳 	パン マーガリン はちみつ グラニューとう さつまいも あぶら さんおんとう	ぎゅうにゅう ベーコン どうにゅう なまクリーム	ゆず セロリ たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん だいこん みかん 	569 kcal 17 g
19 火	しよめし いかやき ちやつ かきたまじる	牛乳 	しちぶつきまい おしむぎ こんにやく ごまあぶら しらたき さんおんとう ごま じゃがいも てんぷん	ぎゅうにゅう とりにつく いか あぶらあげ こんぶ とりにつく たまご 	にんじん ごぼう しょうが れんこん えのきたけ はくさい しめじ こまつな ねぎ	555 kcal 28.3 g
20 水	わかめごはん ぶりのてりやき ケールいりとしる れんこんのきんぴら	牛乳 	しちぶつきまい ごま ごまあぶら じゃがいも こんにやく あぶら さんおんとう	ぎゅうにゅう たきこみわかめ ぶり ぶたにつく どうふ みそ さつまいも	ごぼう だいこん にんじん ケール ねぎ れんこん 	631 kcal 29.9 g
21 木	ほうとうめん だいずとかえりのあげに ゆずかええ	牛乳 	ほうとうめん あぶら てんぷん さつまいも さんおんとう ごま サラダこんにやく 	ぎゅうにゅう ぶたにつく みそ だいず かえり こんぶ わかめ 	ごぼう にんじん しめじ ほうれんそう かぼちゃ ねぎ はくさい ゆず	566 kcal 23.2 g
22 金	ベーコンとおおなのスパゲッティ コールスロー こめこのあんずケーキ	みかん ジュース 	なまパスタ オリーブゆ あぶら こめこ さんおんとう じょうはくどう あんずジャム	とりにつく ベーコン どうにゅう なまクリーム たまご ヨーグルト ぎゅうにゅう	みかんジュース にんにく たまねぎ エリンギ ほうれんそう キャベツ にんじん きゅうり だいこん 	640 kcal 16.2 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。