



日	こんだて	のみのもの	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	からだをつくるもとになる	からだの調子を整えるもとになる	
1 水	イタリアンライス ぶたにくのしょうがやき はくさいサラダ くだもの	牛乳	しちぶつきまい オリーブゆ あぶら さんおんとう	ぎゅうにゅう ベーコン しろいんげんまめ ぶたにく	にんにく たまねぎ ホールトマト しょうが はくさい きゅうり にんじん ホールコーン デコポン	633 kcal 23.7 g
2 木	カルボナーラうどん とりにくのマーマレードやき のらぼうとツナのおひたし	牛乳	うどん オリーブゆ バター あぶら こむぎこ マーマレード	ぎゅうにゅう ベーコン チーズ なまクリーム とりにく ツナ おかか	にんにく セロリ たまねぎ にんじん エリンギ のらぼうな キャベツ	692 kcal 29.2 g
3 金	たいめし すましじる なのはなのおひたし ももいりサイダーゼリー	牛乳	しちぶつきまい ごま じょうはくとう	ぎゅうにゅう こんぶ まだい わかめ かんでん	えのきたけ ほうれんそう ねぎ なばな キャベツ レモン みかんかん おうとうかん	549 kcal 24.5 g
6 月	ブルコギトースト スープに かいそうサラダ	みかんジュース	パン マヨネーズ さんおんとう あぶら ごま ごまあぶら こめこマカロニ	ぶたにく チーズ ベーコン かいそうミックス	みかんジュース にんにく しょうが たまねぎ なら にんじん はくさい だいこん ホールコーン こまつな キャベツ グリーンアスパラガス	607 kcal 23.8 g
7 火	ターメリックライス えびソースかけ コールスロー くだもの	牛乳	しちぶつきまい バター あぶら こめこ さんおんとう	ぎゅうにゅう ベーコン えび なまクリーム	にんにく たまねぎ エリンギ グリーンピース パセリ キャベツ にんじん きゅうり だいこん いちご	571 kcal 21.2 g
8 水	きびゆかりごはん とりにくのからあげ めかぶとはくさいのみそじる くだもの	牛乳	しちぶつきまい もちきび こめこ こむぎこ あぶら	ぎゅうにゅう とりにく めかぶわかめ みそ	ゆかり しょうが キャベツ きりぼしだいこん だいこん たまねぎ ねぎ ぼんかん	645 kcal 25.8 g
9 木	シーフードとおおなのパスタ はちみつドレッシングサラダ アップルパイ	牛乳	なまパスタ オリーブゆ こめこ はちみつ あぶら パイシート グラニューとう	ぎゅうにゅう いか ほたて あさり ベーコン なまクリーム	にんにく たまねぎ エリンギ のらぼうな にんじん キャベツ きゅうり りんごかん	755 kcal 25.6 g
10 金	わかめごはん さけのなんぶやき めかぶとじゃがいものみそじる やきぶたとやさしいため	牛乳	しちぶつきまい さんおんとう ごま じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう さけ たきこみわかめ めかぶわかめ なまあげ みそ やきぶた	にんじん こまつな たまねぎ ホールコーン キャベツ チンゲンサイ	609 kcal 31.7 g
13 月	すきやきどん トックスープ くだもの	牛乳	しちぶつきまい こんにやくさんおんとう トック てんぷん	ぎゅうにゅう ぶたにく やきどうふ うずらたまご とりにく たまご	しめじ ねぎ たまねぎ ほうれんそう きりぼしだいこん だいこん こまつな せとか	690 kcal 31.1 g
14 火	おせきはん わかさぎのからあげ もずくのすましじる うどのおかかサラダ	牛乳	もちごめ しちぶつきまい さんおんとう ごま こむぎこ てんぷん あぶら	ぎゅうにゅう ささげ わかさぎ もずく ゆば かまぼこ おかか	ほうれんそう エリンギ だいこん ねぎ うど きゅうり にんじん キャベツ たまねぎ	556 kcal 25.6 g
15 水	こめこパン えびロールあげ ポトフ くだもの	牛乳	パン はるまきのかわ こむぎこ あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう えび ちくわ ぶたにく	さやいんげん にんにく セロリ たまねぎ にんじん かぶ パセリ いちご	538 kcal 29.3 g
16 木	ぶたキムチやきそば チーズもち オレンジフルーツポンチ	牛乳	むしちゅうかめん あぶらさんおんとう もち	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ	はくさいキムチ にんじん たまねぎ たけのこ キャベツ なら ぶどうかん みかんかん おうとうかん りんごかん みかんジュース	727 kcal 25.6 g
17 金	ごはん めだいのてりやき ひきないうり こぶゆ くだもの	牛乳	しちぶつきまい あぶら さんおんとう さといも しらたまふ	ぎゅうにゅう めだい とりにく ほたて	しょうが だいこん にんじん ほししいたけ こまつな ほうれんそう いちご	574 kcal 28.2 g
20 月	ホットドッグ ジュリエヌスープ たまねぎドレッシングサラダ くだもの	牛乳	パン こめこマカロニ あぶらさんおんとう	ぎゅうにゅう ウイナー ベーコン いかんでん	たまねぎ にんじん セロリ エリンギ だいこん パセリ キャベツ きゅうり ホールコーン ぼんかん	589 kcal 21.4 g
22 水	カレーライス うずらたまごのしおゆで レモンドレッシングサラダ みかんシャーベット	牛乳	しちぶつきまい おしむぎ じゃがいも あぶら こめこさんおんとう	ぎゅうにゅう ぶたにく うずらたまご	にんにく しょうが セロリ たまねぎ にんじん トマトピューレー きゅうり ホールコーン キャベツ だいこん レモン	747 kcal 23.0 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。