





日	こんだて表	材 料 名			1食あたりの栄養価(小) E:エネルギー P:たんぱく質 F:脂質 Ca:カルシウム NaCl:食塩
		赤 主にからだの組織をつくる食品 【たんぱく質・無機質】	黄 主にエネルギーになる食品 【炭水化物・脂質】	緑 主にからだの調子を整える食品 【ビタミン・食物せんい】	
7 (火)	ごはん さけチーズフライ キャベツと油揚げのサラダ めった汁 牛乳	さけチーズフライ(さけ チーズ パン粉 小麦粉) 油揚げ かつお節 とうふ 豚肉 みそ 牛乳	米 大豆油 砂糖 サラダ油 じゃがいも	キャベツ こまつな しょうが こんにゃく にんじん だいこん たまねぎ えのきたけ ねぎ	E 610 kcal P 25.8 g F 21.1 g Ca 371 mg NaCl 1.6 g
8 (水)	ごはん ハンバーグのトマトソース マカロニサラダ 根菜のみそ汁 牛乳/お祝いデザート	ハンバーグ(鶏肉 豚肉 たまねぎ ラード さとう 植物油たんぱく にんにく しょうが トマト でん粉) ロースハム とうふ みそ 牛乳	米 砂糖 マカロニ ノンエッグマヨネーズ いちこのレアチーズ風デザート(豆乳 さとう いちご ゼラチン)	トマト キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ だいこん にんじん ごぼう しめじ こまつな	E 688 kcal P 24.4 g F 23.8 g Ca 515 mg NaCl 2.0 g
9 (木)	食パン/ジャム タンドリーチキン 野菜のソテー コーンチャウダー 牛乳	鶏肉 ヨーグルト 豚肉 大豆 牛乳 牛乳	食パン(小麦粉 乳 さとう) チョコレートジャム(植物油 さとう 大豆 ココア 脱脂粉乳) サラダ油 じゃがいも 米粉 生クリーム	にんにく たまねぎ にんじん もやし キャベツ にんじん たまねぎ とうもろこし こまつな	E 561 kcal P 28.3 g F 28.6 g Ca 361 mg NaCl 2.1 g
10 (金)	ごはん さばの竜田揚げ ひじきの炒め煮 豚汁 牛乳	さば ひじき 大豆 豚肉 みそ 牛乳	米 米粉 片栗粉 大豆油 サラダ油 さとう じゃがいも	しょうが にんじん ごぼう いんげん れんこん こんにゃく にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ	E 657 kcal P 25.1 g F 26.5 g Ca 294 mg NaCl 1.9 g
13 (月)	ごはん 鶏肉のから揚げ キャベツとツナのサラダ だいこんと油揚げのみそ汁 牛乳	鶏肉 ツナ水煮 油揚げ みそ 牛乳	米 米粉 片栗粉 大豆油 さとう サラダ油 さといも いちこのレアチーズ風デザート(豆乳 さとう いちご ゼラチン)	しょうが キャベツ こまつな きゅうり たまねぎ こんにゃく にんじん だいこん ねぎ	E 571 kcal P 25.2 g F 19.2 g Ca 310 mg NaCl 1.6 g
14 (火)	ごはん 焼ききょうざ(2個) パンサンスー 厚揚げの中華煮 牛乳	ぎょうざ(キャベツ 小麦粉 豚肉 鶏肉 たまねぎ 大豆たんぱく にら 植物油 砂糖 でんぷん もち米) 厚揚げ 豚肉 牛乳	米 はるさめ さとう ごま油 ごま サラダ油 さとう 片栗粉	きゅうり もやし にんじん とうもろこし たまねぎ キャベツ チンゲンサイ にんじん 干しいたけ にんにく	E 648 kcal P 24.7 g F 21.8 g Ca 402 mg NaCl 2.7 g
15 (水)	ごはん ちくわの磯辺揚げ(2本) 五色あえ 肉じゃが 牛乳	ちくわ 青のり ロースハム 豚肉 牛乳	米 小麦粉 米粉 大豆油 さとう じゃがいも さとう サラダ油	こまつな もやし にんじん しめじ たまねぎ こんにゃく にんじん いんげん	E 595 kcal P 25.0 g F 15.9 g Ca 310 mg NaCl 2.6 g
16 (木)	わかめごはん 豆腐ハンバーグ 和風ポテトサラダ えのきとキャベツのみそ汁 牛乳	わかめ とうふハンバーグ(たまねぎ 豆腐 鶏肉) かつお節 油揚げ みそ 牛乳	米 麦 さとう 片栗粉 じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	にんじん きゅうり たまねぎ とうもろこし えのきたけ こまつな たまねぎ キャベツ 切干大根 ねぎ	E 586 kcal P 21.0 g F 19.4 g Ca 360 mg NaCl 2.2 g
17 (金)	カレーライス キャベツの春色サラダ いちご(2個) 牛乳	豚肉 チーズ ロースハム 牛乳	米 麦 じゃがいも サラダ油 カレールウ サラダ油 さとう	たまねぎ にんじん にんにく しょうが りんご とうもろこし キャベツ こまつな たまねぎ いちご	E 629 kcal P 23.0 g F 22.1 g Ca 313 mg NaCl 3.1 g
20 (月)	ごはん/ふりかけ ハムチーズカツ 野菜といかのソース炒め たまごスープ 牛乳	ふりかけ(こま いわし節 砂糖 かつお節 でんぷん のり 青のり) ハムチーズカツ(豚肉 鶏肉 ラード たまねぎ チーズ ラード パン粉 小麦粉) いか たまご とうふ 牛乳	米 大豆油 サラダ油	キャベツ たまねぎ にんじん ビーマン にんにく にんじん たまねぎ ほうれん草 えのきたけ	E 615 kcal P 23.7 g F 22.4 g Ca 466 mg NaCl 2.0 g
21 (火)	ごはん さけのパン粉焼き ひじきのサラダ けんちん汁 牛乳	さけ みそ ひじき ロースハム とうふ 牛乳	米 パン粉 はちみつ ノンエッグマヨネーズ さとう サラダ油 さといも ごま油	パセリ ブロッコリー もやし とうもろこし だいこん ごぼう にんじん こんにゃく こまつな	E 580 kcal P 26.8 g F 17.4 g Ca 314 mg NaCl 2.0 g
22 (水)	チキンピラフ オムレツのトマトソース 大根のカレースープ クレープ 牛乳	鶏肉 オムレツ(たまご 植物油 さとう) ベーコン 牛乳	米 麦 オリーブ油 さとう いちごクレープ(豆乳 さとう いちご 植物油 米粉 大豆粉)	たまねぎ にんじん とうもろこし ビーマン トマト こまつな たまねぎ にんじん だいこん	E 628 kcal P 21.4 g F 23.2 g Ca 364 mg NaCl 2.7 g
23 (木)	コッペパン スパゲッティミートソース 野菜スープ オレンジ 牛乳	豚肉 牛肉 大豆 チーズ ベーコン 牛乳	コッペパン(小麦 さとう) スパゲッティ サラダ油 さとう	たまねぎ にんじん エリンギ トマト キャベツ ほうれん草 にんじん たまねぎ カリフラワー オレンジ	E 664 kcal P 26.8 g F 23.7 g Ca 334 mg NaCl 3.3 g
24 (金)	ごはん きびなごフライ(2本) のり酢あえ みそおでん 牛乳	きびなごフライ(きびなご 水あめ さとう しょうが じゃがいも でん粉 米粉 パン粉 玄米粉 植物油) のり ロースハム 厚揚げ 鶏肉 みそ 牛乳	米 大豆油 さとう じゃがいも さとう	ほうれん草 もやし とうもろこし レモン だいこん こんにゃく にんじん いんげん 干しいたけ	E 635 kcal P 26.4 g F 20.2 g Ca 427 mg NaCl 1.8 g
27 (月)	ごはん 豚肉のねぎみそ焼き コーンポテト 豆腐のすまし汁 牛乳/ヨーグルト	豚肉 みそ コーンポテト とうふ わかめ 牛乳/ヨーグルト	米 さとう じゃがいも サラダ油	ねぎ にんにく たまねぎ とうもろこし パセリ こまつな にんじん はくさい ごぼう	E 611 kcal P 27.2 g F 17.3 g Ca 410 mg NaCl 2.3 g
28 (火)	 遠足のため給食なし 				
30 (木)	たけのごはん 厚焼きたまご ツナとひじきのサラダ じゃがいものみそ汁 牛乳	油揚げ 厚焼きたまご(たまご でんぷん 砂糖 大豆油) ツナ水煮 ひじき とうふ みそ 牛乳	米 麦 ノンエッグマヨネーズ じゃがいも	たけのこ にんじん キャベツ こまつな レモン たまねぎ ねぎ	E 600 kcal P 21.8 g F 20.6 g Ca 330 mg NaCl 2.3 g

※都合により、献立が変更になる場合があります。