



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】	
1 (火)	ボークカレー ひじきの彩りサラダ ヨーグルト 牛乳	豚肉 チーズ ひじき佃煮 ロースハム ヨーグルト 牛乳	米 麦 じゃがいも サラダ油 カレールウ 砂糖 サラダ油	たまねぎ にんじん にんにく しょうが りんご キャベツ ブロッコリー とうもろこし	E 677 kcal P 25.2 g F 21.2 g Ca 399 mg NaCl 3.0 g
2 (水)	ごはん さんまのみぞれ煮 キャベツとたくあんの和え物 肉じゃが 牛乳	さんまのみぞれ煮(さんま だいこん でんぶん さとう) こんぶ 豚肉 チーズ 牛乳	米 砂糖 じゃがいも サラダ油 さとう	きゅうり たくあん キャベツ だいこん たまねぎ にんじん こんにゃく いんげん	E 612 kcal P 25.4 g F 19.5 g Ca 379 mg NaCl 2.3 g
3 (木)	ごはん 豚肉と厚揚げのみそ炒め ミニトマト(2個) 冷やしそうめん 牛乳	豚肉 厚揚げ みそ かまぼこ 牛乳	米 サラダ油 さとう ごま そうめん さとう	ピーマン たまねぎ にんじん キャベツ ミニトマト ほうれん草 にんじん 干しいたけ	E 586 kcal P 23.7 g F 17.0 g Ca 372 mg NaCl 3.5 g
4 (金)	ごはん チキン南蛮 もやしのナムル 豆腐とわかめのスープ 牛乳	鶏肉 とうふ わかめ 牛乳	米 片栗粉 米粉 大豆油 さとう ノンエッグマヨネーズ さとう ごま ごま油 片栗粉	たまねぎ パセリ もやし ほうれん草 にんじん にんじん 干しいたけ ねぎ	E 594 kcal P 22.7 g F 23.5 g Ca 296 mg NaCl 2.2 g
7 (月)	ごはん／ふりかけ アジフライ ポテトサラダ しめじと油揚げのみそ汁 牛乳	ふりかけ(ごま いわし節 かつお節 さとう 小麦胚芽 のり) アジフライ(あじ パン粉 小麦粉) ロースハム 鶏肉 油揚げ みそ 牛乳	米 大豆油 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 にんじん たまねぎ しめじ こまつな	E 623 kcal P 23.4 g F 23.5 g Ca 311 mg NaCl 1.9 g
8 (火)	ごはん 焼きさようざ(2個) 五目ビーフン もやしと豆腐の中華スープ 牛乳	焼きさようざ(キャベツ 鶏肉 豚肉 小麦粉 ラード たまねぎ 大豆たんぱく にら 油 さとう) 豚肉 とうふ 牛乳	米 ビーフン サラダ油 さとう	たまねぎ にんじん しめじ キャベツ にら もやし チンゲンサイ とうもろこし ねぎ	E 578 kcal P 21.2 g F 16.7 g Ca 304 mg NaCl 1.8 g
9 (水)	ビビンバ ボークしゅうまい(2個) コーンとわかめのスープ 梨 牛乳	豚肉 ボークしゅうまい(たまねぎ 豚肉 でんぶん ラード 植物たんぱく さとう しょうが 糖 粉油類 小豆粉) とうふ わかめ 牛乳	米 麦 さとう ごま油 ごま	にんにく ほうれん草 にんじん もやし 切干大根 とうもろこし チンゲンサイ ねぎ なし	E 612 kcal P 24.2 g F 19.8 g Ca 314 mg NaCl 2.1 g
10 (木)	食パン／チーズ グリルチキン なすとスパゲッティのソテー 野菜のチャウダー 牛乳	チーズ 鶏肉 ベーコン 牛乳 牛乳	食パン(小麦粉 さとう 乳) オリーブ油 スパゲッティ サラダ油 キャベツ サラダ油 米粉	にんにく パセリ トマト たまねぎ にんじん なす たまねぎ しめじ にんじん ブロッコリー	E 592 kcal P 30.9 g F 22.7 g Ca 393 mg NaCl 2.4 g
11 (金)	さつまいもごはん 照り焼き肉団子(2個) 油揚げのごま酢あえ えのきとわかめのみそ汁 牛乳	照り焼き肉団子(鶏肉 たまねぎ 大豆たんぱく ラード さとう にんにく しょうが) 油揚げ とうふ わかめ みそ 牛乳	米 麦 さつまいも ごま さとう ごま	こまつな にんじん キャベツ もやし えのきたけ たまねぎ	E 589 kcal P 20.4 g F 18.3 g Ca 456 mg NaCl 1.9 g
14 (月)	ごはん 鶏肉の竜田揚げ ひじきの炒め煮 きのこ豆腐のみそ汁 牛乳	鶏肉 ひじき 油揚げ とうふ みそ 牛乳	米 米粉 片栗粉 大豆油 サラダ油 さとう	しょうが こんにゃく にんじん れんこん いんげん だいこん こまつな たまねぎ にんじん しいたけ えのきたけ ねぎ	E 563 kcal P 23.4 g F 19.5 g Ca 335 mg NaCl 1.9 g
15 (火)	ごはん 五目厚焼きたまご 小松菜のごまあえ 豚汁 牛乳／みかんクレープ	五目厚焼きたまご(たまご 鶏肉 にんじん たけのこ さとう でんぶん もずく しいたけ 植物油) さつま揚げ 豚肉 みそ 牛乳	米 さとう ごま じゃがいも みかんクレープ(豆乳 植物油 みかん果汁 さとう 米粉 水あめ 大豆粉 レモン果汁)	こまつな キャベツ もやし にんじん えのきたけ たまねぎ だいこん にんじん ねぎ こんにゃく	E 614 kcal P 22.6 g F 19.1 g Ca 314 mg NaCl 2.0 g
16 (水)	野菜ピラフ チキンと豆のスープ煮 フルーツポンチ 牛乳	ベーコン 大豆 鶏肉 牛乳	米 麦 オリーブ油 じゃがいも ダイゼリー(もも果汁・ぶどう果汁・りんご果汁 さとう) さとう	たまねぎ にんじん 黄パプリカ にんにく えだまめ にんじん たまねぎ こまつな みかん バイナッブル もも	E 595 kcal P 22.1 g F 14.1 g Ca 296 mg NaCl 1.9 g
17 (木)	ごはん さばの白しょうゆ焼き 青菜とたまごの酢の物 肉豆腐 牛乳	さば 鰯糸卵 豚肉 とうふ 牛乳	米 さとう サラダ油	キャベツ にんじん こまつな たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ	E 642 kcal P 29.7 g F 26.5 g Ca 385 mg NaCl 2.2 g
18 (金)	ごはん 味噌カツ 煮酢あえ さしめん汁 牛乳	豚肉 みそ 油揚げ かまぼこ かつお節 牛乳	米 小麦粉 パン粉 大豆油 さとう ごま さとう さしめん	にんじん だいこん ほうれん草 にんじん たまねぎ 干しいたけ ねぎ	E 670 kcal P 28.5 g F 22.2 g Ca 316 mg NaCl 3.0 g
24 (木)	チーズホットドッグ グリーンサラダ 野菜のコンソメスープ ヨーグルト 牛乳	ウインナー チーズ 鶏肉 ヨーグルト 牛乳	コッパパン(小麦粉 さとう 乳) さとう さとう サラダ油	キャベツ きゅうり ブロッコリー とうもろこし たまねぎ にんじん にんにく たまねぎ えのきたけ こまつな	E 670 kcal P 27.4 g F 32.7 g Ca 599 mg NaCl 2.9 g
25 (金)	ごはん めざすからあげ(2個) 切干大根の中華あえ 冬瓜と肉だんごのスープ 牛乳／お月見だんご	めざすから揚げ(めざす でんぶん) ひじき佃煮 豚肉 牛乳	米 大豆油 さとう ごま ごま油 片栗粉 月見だんご(さとう 米粉 いんげん豆 水あめ さつまいも 豆乳)	切干大根 にんじん きゅうり もやし ねぎ しょうが こまつな にんじん 干しいたけ とうがん	E 620 kcal P 22.5 g F 18.2 g Ca 363 mg NaCl 1.8 g
28 (月)	振替休日				
29 (火)	ごはん スタミナ納豆 厚揚げの中華煮 ぶどうゼリー 牛乳	納豆 鶏肉 厚揚げ えび 豚肉 牛乳	米 ごま油 さとう サラダ油 さとう 片栗粉 ごま油 ぶどうゼリー(ぶどう果汁 さとう)	にんにく しょうが ねぎ たまねぎ にんじん たけのこ はくさい チンゲンサイ にんにく	E 661 kcal P 29.8 g F 22.5 g Ca 470 mg NaCl 1.8 g
30 (水)	ごはん フライドポテト 小松菜とハムのサラダ チキンのスープカレー 牛乳	ロースハム 鶏肉 牛乳	米 フライドポテト 大豆油 さとう サラダ油 さとう カレールウ サラダ油	パセリ こまつな キャベツ とうもろこし たまねぎ にんじん トマト ブロッコリー にんにく しょうが	E 626 kcal P 21.8 g F 22.7 g Ca 308 mg NaCl 2.6 g

※都合により、献立が変更になる場合があります。