



の こんだてひょう



日	曜日	こんだて			おもなざいりょう			小学校・中学校	エネルギー kcal	たんぱく質 g					
		主食	牛乳	副食	赤のグループ 血や筋肉や骨をつくる食べ物	黄のグループ 熱や力のもとになる食べ物	緑のグループ 体の調子をととのえる食べ物								
2日	月	ごはん		おやこに パンサンスー	ぎゅうにゅう あげ とりにく	たまご	こめ あぶら さとう	じゃがいも ごまあぶら はるさめ	しいたけ たまねぎ	きゅうり グリーンピース	にんじん	小	585	21.7	
												中	751	26.4	
3日	火	くりとさつまいも のおこわ		とんじる さかなのフライ ポイルキャベツ	ぎゅうにゅう ぶたにく さけ	あげ	もちごめ あぶら パンこ さつまいも	くり さといも コーンスターチ	ねぎ ごぼう	にんじん キャベツ	だいこん	小	605	23.5	
												中	772	28.7	
4日	水	ごはん		のっぺいじる ちぎりじゃこてん	ぎゅうにゅう あげ	やきどうふ とりにく じゃこすりみ	こめ でんぷん こんにゃく	さとう さといも あぶら	にんじん しいたけ きくらげ	だいこん たまねぎ	ねぎ ごぼう	小	601	23.2	
												中	771	28.3	
5日	木	さつまいも おしパン		きのこスパゲティ コーンサラダ だいずいりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく にほし	ベーコン たいず	さとう スパゲティ	さつまいも おしパンミックス	えのきだけ にんじん しめじ コーン	エリンギ パセリ まいだけ きゅうり	たまねぎ にんにく キャベツ	小	617	24.5	
												中	753	29.5	
6日	金	まつやまずし		すましじる せんざんき さんしょくあえ	ぎゅうにゅう うすらたまご とりにく	わかめ	こめ あぶら	さとう でんぷん	しいたけ にんじん しょうが	さやいんげん ねぎ キャベツ	れんこん たまねぎ こまつな	小	614	26.6	
												中	784	33.0	
10日	火	ハヤシライス		レモンサラダ ゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく	とりにく	さとう こめ ぶどうゼリー	あぶら じゃがいも もちむぎ	たまねぎ にんにく きゅうり レモン	グリーンピース にんじん トマトピューレ	キャベツ	小	634	21.5	
												中	815	26.3	
11日	水	ごはん		クリームスープ ハンバーグのソースかけ	ぎゅうにゅう ぶたにく	ハンバーグ	こめ さとう	じゃがいも あぶら	まいだけ しめじ	にんじん グリーンピース	たまねぎ	小	651	24.5	
												中	821	29.7	
12日	木	ごはん		ビーフンじる さかなのたつたあげ おひたし	ぎゅうにゅう ベーコン	ホキ	こめ でんぷん	ごまあぶら あぶら	さとう さとう	ただのこ にんじん キャベツ	ねぎ しょうが	しいたけ こまつな	小	622	23.3
													中	786	28.3
13日	金	ごはん		ポトフ とりにくのスタミナやき だいこんサラダ	ぎゅうにゅう とりにく	わかめ ポークウインター	こめ さとう	じゃがいも あぶら	ごまあぶら にんにく	キャベツ たまねぎ にんにく	パセリ だいこん コーン	小	576	26.4	
												中	736	32.9	
16日	月	きのこごはん		ぎつねうどん かきあげ	ぎゅうにゅう ごんぶ あげ たまご	とりにく えび	あぶら うどん	こめ さつまいも こむぎこ	にんじん ねぎ さやいんげん	まいだけ たまねぎ	しめじ しいたけ	小	609	22.6	
												中	774	27.8	
17日	火	ピビンバ		にらたまスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ぎゅうにく たまご	みそ どうふ	ごまあぶら ごんぶ こんにゃく	ごま こめ でんぷん	にんじん にんにく たまねぎ	ほうれんそう しょうが	しめじ にら	小	558	25.3	
												中	720	31.7	
18日	水	ごはん		けんちんじる コロッケ きりほしだいこんとひじきのあえもの	ぎゅうにゅう やきどうふ ひじき	とりにく	こめ さとう かぼちゃコロッケ	ごまあぶら あぶら ごま	ごんぶ ごま	ねぎ きゅうり	にんじん きりほしだいこん	ごぼう	小	619	20.5
													中	777	24.9
19日	木	ごはん		にくじゃが ごまあえ なっとう	ぎゅうにゅう ぶたにく	なっとう	こめ あぶら	じゃがいも こんにゃく	さとう ごま	さやいんげん ほうれんそう	にんじん キャベツ	たまねぎ	小	629	23.8
													中	781	28.2
20日	金	ごはん		マーボー豆腐 キョウザ きりほしだいこんのちゅうかさらだ	ぎゅうにゅう ぶたにく	みそ ぎょうざ	こめ でんぷん	ごまあぶら あぶら	さとう はるさめ	きくらげ きょうねぎ にんにく コーン	にんじん にら しいたけ きゅうり	たまねぎ しょうが きゅうり	小	642	25.9
													中	863	33.3
23日	月	ごはん		ミネストローネ チリコンカン	ぎゅうにゅう ぶたにく	ベーコン たいず	こめ あぶら	じゃがいも マカロニ	さとう ごま	キャベツ にんにく	にんじん トマトピューレ	たまねぎ	小	597	23.9
													中	763	29.4
24日	火	ごはん		ごもくに おこのみてん そくせきづけ	ぎゅうにゅう ごんぶ たいず どうふ	とりにく たまご すりみ	こめ こんにゃく	さとう こむぎこ	あぶら ごま	さやいんげん ごぼう はくさい	ただのこ キャベツ きゅうり	にんじん たくあん	小	608	24.5
													中	777	29.9
25日	水	カレーライス		ごんぶサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく	ごんぶ	さつまいも こめ ごまあぶら	あぶら むぎ さとう	くろざとう ごま	かぼちゃ しめじ きゅうり	たまねぎ にんにく コーン	にんじん キャベツ	小	596	18.2
													中	757	22.2
26日	木	ごはん		キャロットスープ れんこんのかきあげ マカロニソテー	ぎゅうにゅう たまご ポークウインター	ベーコン	こめ こむぎこ	じゃがいも マカロニ	あぶら	たまねぎ パセリ	にんじん れんこん	えだまめ コーン	小	741	21.4
													中	934	26.2
27日	金	ぶたたまどんぶり		あつあげとひじきのにもの	ぎゅうにゅう ぶたにく あげどうふ ひじき	たまご とりにく	でんぷん もちむぎ	さとう あぶら	こめ	ねぎ にんじん	しいたけ えだまめ	たまねぎ	小	577	27.9
													中	739	34.4
31日	火	ごはん		きのこスープ ツナのカップやき しょうゆドレッシングサラダ	ぎゅうにゅう たまご まぐろ	ベーコン わかめ	こめ マヨネーズ さとう	でんぷん じゃがいも あぶら	ごまあぶら	ねぎ しいたけ エリンギ こまつな	にんじん えのきだけ コーン	たまねぎ しめじ キャベツ	小	586	20.7
													中	751	25.5

*材料の都合で献立を一部変更することがあります。ご了承ください。