





日	曜	こんだてめい		エネルギー Kcal	たんぱく質 g	おもにからだをつくる しょくひん(あか)	おもにねつやちからになる しょくひん(き)	おもにからだのちょうしを ととのえるしょくひん(みどり)
		しゅしょく	のみもの おかず					
1	水	うどん 	のみのもの ぎゅうにゅう にくうどん えだまめのかきあげ	599	21.7	ぶたにく えだまめ たまご さくらえび ぎゅうにゅう	うどん こむぎこ あぶら	にんじん こまつな たまねぎ ほししいたけ とうもろこし
2	木	たくわんきゅうり ちらし 	(むぎごはん) パリパリサラダ とうふのみそしる	566	22.0	まぐろかん あぶらあげ とうふ あかみそ しろみそ	こめ おおむぎ さとう あぶら ワンタンのかわ しろごま	にんじん こまつな たくあん きゅうり キャベツ だいこん ねぎ
3	金	ごはん 	かみかみこんだて こんさいドライカレー かみかみあえ ヨーグルト	741	25.6	ぶたひきにく だいず ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう ヨーグルト	こめ こむぎこ でんぷん さとう あぶら バター しろごま	にんじん にんにく しょうが たまねぎ ごぼう りんご
6	月	ごはん 	チンジャオロース きゅうりのさっぱりあえ	533	21.4	かつおけずりぶし ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ さとう でんぷん あぶら ごまあぶら	あおピーマン きゅうり にんにく しょうが うめぼし たけのこ ほししいたけ
7	火	わかめごはん 	しろみざかなのマリネ キムチスープ	560	22.9	メルルーサ ぶたにく あかみそ わかめ ぎゅうにゅう	こめ こむぎこ でんぷん さとう あぶら	ほうれんそう たまねぎ きゅうり ほししいたけ キャベツ キムチ だいこん ねぎ
8	水	くろパン 	サーモンバジルやき ジャーマンポテト やさいスープ	538	23.1	さけ ベーコン パルメザンチーズ ぎゅうにゅう	くろパン じゃがいも ごまあぶら オリーブオイル マヨネーズ	パセリ にんじん にんにく たまねぎ キャベツ もやし
9	木	タコライス 	むぎむぎスープ れいとうみかん	614	23.3	ぶたひきにく ウインナー	こめ おおむぎ あぶら オリーブオイル	にんじん トマトかん にんにく たまねぎ キャベツ れいとうみかん
10	金	ごはん 	のりあえ チキンなんばん いなかふうみそしる	632	26.1	とりにく とうふ しろみそ のり ぎゅうにゅう	こめ さとう こむぎこ あぶら	にんじん キャベツ もやし にんにく えのきだけ ねぎ ごぼう
13	月	むぎごはん 	チキンカレー フルーツパンチ	622	20.6	とりにく ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ じゃがいも バター こむぎこ こんにゃくダイス あぶら ナタデココ オリーブオイル サイダー	にんじん しょうが にんにく たまねぎ りんご わなしかん パインかん おうとうかん
14	火	ココアあげ パン 	マリネサラダ ポークビーンズ	596	24.2	だいず ぶたにく ぎゅうにゅう	こめこいりコッペパン さとう じゃがいも あぶら	にんじん グリンピース キャベツ きゅうり たまねぎ にんにく
15	水	ごはん 	あじのねぎやき ごまあえ じゅんさいじる	564	25.5	まあじ しろみそ とうふ ぎゅうにゅう	こめ さとう しろごま	こまつな にんじん しょうが ねぎ もやし じゅんさい
16	木	ちくわとごぼうの ごまだれどん 	やきにくサラダ みそしる	645	26.3	ちくわ ぶたにく とうふ しろみそ あかみそ あぶらあげ ぎゅうにゅう	こめ でんぷん さとう いとこんにゃく あぶら しろごま	にんじん ごぼう しょうが キャベツ きゅうり ねぎ

日 曜	こんだてめい		エネルギー Kcal	たんぱく質 g	おもにからだをつくる しょうひん(あか)	おもにねつやちからになる しょうひん(き)	おもにからだのしょうしを ととのえるしょうひん(みどり)
	しゅしよく	のみもの					
17	金	スパゲティ 	516	19.0	やりいか まぐろかん はっこうにゅう(ピーチ)	スパゲティ さとう あぶら オリーブオイル	とうがらし トマト トマトかん にんじん にんにく なす キャベツ たまねぎ
20	月	5ねんせいリクエストきゅうしよく 	750	24.0	みそラーメン じゃがまるくん	ちゅうかめん じゃがいも でんぷん あぶら	にんじん にら しょうが にんにく もやし キャベツ ねぎ とうもろこし
21	火	はいがまい ごはん 	564	26.0	ぶたにくのおろしどん やさいのおかかあえ すましじる	ぶたにく とうふ わかめ ぎゅうにゅう	こめ はいがまい でんぷん さとう あぶら しろごま ばんのうねぎ ほうれんそう にんじん しょうが だいこん キャベツ えのきだけ
22	水	ガパオ ライス 	566	26.6	ピリからナムル ポパイスープ	とりひきにく ハム ぎゅうにゅう	こめ さとう しろごま ごまあぶら あぶら ほうれんそう にんにく にら たまねぎ ぶなしめじ
23	木	ギョウザ どん 	547	23.0	モロヘイヤのスープ みかんゼリー	ぶたひきにく かんてん ぎゅうにゅう	こめ でんぷん さとう あぶら ごまあぶら にら にんじん モロヘイヤ しょうが にんにく キャベツ みかんかん みかんジュース
24	金	シャンハイ やきそば 	615	22.7	じゃがいものあまからあげ	ぶたにく いか ぎゅうにゅう	ちゅうかめん じゃがいも さとう でんぷん あぶら しろごま にんじん あおピーマン しょうが ほししいたけ たまねぎ キャベツ
27	月	ごはん 	546	20.2	ピーマンのにくづめフライ ピリからきゅうり やさいのみそしる	ぶたひきにく あかみそ しろみそ チーズ たまご ぎゅうにゅう	こめ こむぎこ パンこ さとう あぶら しろごま ごまあぶら あおピーマン にんじん たまねぎ きゅうり もやし ねぎ
28	火	レタス チャーハン 	544	21.5	はるさめサラダ ワカメスープ	ベーコン むきえび とりにく わかめ たまご ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ はるさめ さとう あぶら にんじん にんにく ねぎ レタス もやし きゅうり
29	水	えだまめ ごはん 	567	21.0	あじのなんばんづけ 2尾 ごもくみそしる	えだまめ まめあじ とうふ あぶらあげ しろみそ ぎゅうにゅう	こめ でんぷん さとう こんにゃく あぶら にんじん ごぼう だいこん ばんのうねぎ
30	木	オーロラ トースト 	693	21.6	ごまたっぷりチキンサラダ ABCスープ 	とりにく チーズ ぎゅうにゅう	しょうパン マカロニ あぶら マヨネーズ しろごま キャベツ にんじん きゅうり とうもろこし たまねぎ