



ひづけ	こんだて		おもなざいりょうとそのはたらき			エネルギー (kcal) カルシウム (mg)		
			おもにエネルギーのもとになる ＜きいろのグループ＞	おもに体をつくるもとになる ＜あかのグループ＞	おもに体の調子を整えるもとになる ＜みどりのグループ＞			
1 (水)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう	527 317		
	むぎいりごはん		こめ・むぎ					
	かんしょみしまコロッケ		さつまいも・パンこ さとう	あぶら	とうにゅう			
	やさいソテー			あぶら			にんじん・キャベツ・ソフトケール	
	ぐだくさんじる		こんにやく・じゃがいも		とうふ・あぶらあげ・みそ		ごぼう・だいこん・はねぎ	
2 (木)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう	596 313		
	げんきどん		むぎいりごはん	こめ・むぎ				
			ぐ	こんにやく・さとう	ぎゅうにく・ぶたにく		ごぼう・たまねぎ・ねぶかねぎ こまつな・にんじん	
	わかたけじる				とうふ・かまぼこ		わかめ たけのこ・にんじん・えのきたけ はねぎ	
	かしわもち		うるちまい・さとう・こめこ		あずき			
7 (火)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう	581 479		
	むぎいりごはん		こめ・むぎ					
	トンクドウフ		さとう・でんぷん	あぶら・ごまあぶら	ぶたにく・なまあげ		ほしいたけ・にんじん・ふるね チンゲンツァイ	
	はるさめサラダ		はるさめ・さとう	ごまあぶら	ハム		キャベツ・きゅうり・とうもろこし	
	アーモンドフィッシュ		さとう	アーモンド・ごま	かたくちいわし			
8 (水)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう	581 346		
	ごもくうどん		うどん	こむぎこ				
			ごもくじる	でんぷん	とりにく・かまぼこ あぶらあげ		ほしいたけ・にんじん・ごぼう はくさい・はねぎ	
	ちくわのおちやあげ		こむぎこ	あぶら	やきちくわ		せんちや(みしま茶)	
	ごまあえ		さとう	ごま			こまつな・キャベツ・にんじん とうもろこし	
9 (木)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう	536 278		
	チキンライス		こめ・むぎ		とりにく		たまねぎ・マッシュルーム グリーンピース	
	コールスローサラダ		さとう	あぶら	ハム		キャベツ・きゅうり・にんじん	
	コーンとうにゅうのポタージュ		こむぎこ	あぶら	とうにゅう・ベーコン しろはなまめ		とうもろこし・たまねぎ・パセリ	
	くだもの(いちご)						いちご	
ロメインレタスは三島市の野菜生産者の箱根西麓(はこねせいろう)のうみんずさんたちからのプレゼントです！								
10 (金)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう	628 295		
	カレーライス		むぎいりごはん	こめ・むぎ				
			ルウ	じゃがいも カレールウ(小麦粉)	あぶら		ぶたにく・とうにゅう	たまねぎ・にんじん・グリーンピース ふるね・にんにく
	ふくじんづけ		さとう				だいこん・きゅうり・なす れんこん・ふるね・しそのは	
	ロメインレタスのサラダ		さとう	マヨネーズ ごま	きはだまぐろ		ロメインレタス・キャベツ きゅうり・とうもろこし	
13 (月)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう	615 310		
	ビビンバ		むぎいりごはん	こめ・むぎ				
			にくみそいため	さとう	ごま・ごまあぶら		ぶたにく・みそ	にんにく・にんじん・キャベツ・ねぶかねぎ たけのこ・チンゲンサイ
			いりたまご	さとう	あぶら		たまご	
	おこげスープ		スープ	ごまあぶら	なると・とうふ		わかめ	たまねぎ・にんじん・はねぎ
		おこげ	もちごめ	あぶら				
14 (火)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう	537 354		
	むぎいりごはん		こめ・むぎ					
	ハンバーグ		ハンバーグ	さとう	とんし		とりにく・ぶたにく	たまねぎ・トマト・にんにく・ふるね
			ソース	さとう				マッシュルーム
	みそしる		じゃがいも				とうふ・あぶらあげ・みそ	たまねぎ・えのきだけ・こまつな
15 (水)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう	575 425		
	むぎいりごはん		こめ・むぎ					
	あかうおのさいきょうやき		さとう		あかうお・みそ			
	ひじきのいために		さとう	あぶら	さつまあげ・だいず		ひじき	さやいんげん・にんじん
	ぐだくさんじる		こんにやく・でんぷん・さといも	とんし	あぶらあげ・とりにく			ほしいたけ・はねぎ・だいこん にんじん・ごぼう・れんこん・たまねぎ
かたぬきチーズ					チーズ			
16 (木)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう	566 304		
	ちゅうかどん		むぎいりごはん	こめ・むぎ				
			ぐ	でんぷん ごまあぶら	むきえび・いか・なると ぶたにく		キャベツ・にんじん・ほしいたけ たまねぎ・たけのこ・さやいんげん	
	おこのみまめ		もちごめ・さとう でんぷん	あぶら	いんげんまめ・きなこ			
17 (金)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう	543 346		
	キャロットライスの ホワイトソースがけ		キャロットライス	こめ・むぎ	あぶら			にんじん・パプリカ
			ホワイトソース	こむぎこ	バター		とりにく しろはなまめ	ぎゅうにゅう スキムミルク マッシュルーム
	やさいのスープに		じゃがいも				ぶたにく・ウインナー	キャベツ・たまねぎ・にんじん パセリ・だいこん
くだもの(ニューサマーオレンジ)						ニューサマーオレンジ		

ひづけ	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき				エネルギー (kcal) カルシウム (mg)	
		おもにエネルギーのもとになる ＜きいろのグループ＞	おもに ^{からだ} 体をつくるもとになる	おもに ^{からだ} 体の調子を整えるもとになる ＜みどりのグループ＞			
20 (月)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう	565 342	
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	さばのみそに	さとう		さば・みそ	ふるね		
	ごまあえ	さとう	ごま		こまつな・キャベツ・にんじん・とうもろこし		
	さわにわん	はるさめ		かまぼこ・とうふ	にんじん・たけのこ・えのきだけ・はねぎ		
21 (火)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう	616 327	
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	いろどりやさいのそぼろあん	じゃがいも・でんぷん さとう	ごま・あぶら	ぶたにく	れんこん・かぼちゃ・たけのこ たまねぎ・にんじん・ふるね ほししいたけ・さやいんげん		
	かきたまみそしる			たまご・あぶらあげ みそ	わかめ キャベツ・えのきたけ・はねぎ		
	しずおかけんさんなっとう			なっとう			
22 (水)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう	536 315	
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	とうふのチリソース	さとう	あぶら	だいず・ぶたにく とうふ・むきえび	にんにく・ふるね・ほししいたけ・たけのこ はねぎ・にんじん		
	かいそういりちゅうかサラダ	さとう	ごま・ごまあぶら	ハム	くきわかめ キャベツ・きゅうり・とうもろこし		
	くだもの(ニューサマーオレンジ)				ニューサマーオレンジ		
23 (木)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう	627 366	
	ドライカレー	カレーごはん ルウ	こめ・むぎ カレールウ	あぶら	ぶたにく・とりにく だいず		たまねぎ・にんじん・グリーンピース
	グリーンサラダ	さとう	あぶら	ハム	キャベツ・ロメインレタス きゅうり・とうもろこし		
	りんごヨーグルト				ヨーグルト りんご		
24 (金)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう	626 304	
	りんごチップ入りうずまきパン	こむぎこ・さとう・グラニューとう	ショートニング		スキムミルク りんご		
	さかなのマリネ	あげさかな マリネ	でんぷん さとう	あぶら	たら		たまねぎ・きゅうり・みかんかん
	とうにゅうのクリームスープ	じゃがいも・ルウ(こむぎこ)	あぶら	ベーコン・とうにゅう			たまねぎ・にんじん・パセリ
	しずおかけんさんおこめのパパロア	みずあめ・さとう・こめこ		とうにゅう			
27 (月)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう	595 273	
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	ぶたにくのソースいため	さとう	あぶら	ぶたにく			たまねぎ・パセリ
	こふきいも	じゃがいも					
	おさかなだんごのスープ	じゃがいも・でんぷん さとう	あぶら	たら・とうにゅう ベーコン			こまつな・たまねぎ・にんじん しめじ・えのきたけ
28 (火)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう	515 344	
	グリーンピースごはん	こめ・むぎ					グリーンピース
	あつやきたまご	さとう・でんぷん	あぶら	たまご・かつおぶし	こんぶだし		
	おひたし						こまつな・キャベツ・とうもろこし
	とんじる	じゃがいも・こんにやく		あぶらあげ・ぶたにく とうふ・みそ			ごぼう・にんじん・だいこん はねぎ
くだもの(ニューサマーオレンジ)					ニューサマーオレンジ		
29 (水)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう	540 425	
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	ししゃものたつたあげ	こむぎこ・でんぷん さとう	あぶら	ししゃも			
	やさいのごまドレッシングあえ	さとう	あぶら・ごま	きはだまぐろ			キャベツ・きゅうり・とうもろこし
	みそしる			なまあげ・みそ			たまねぎ・えのきだけ・こまつな
30 (木)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう	552 421	
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	ぶたにくとやさいのみそいため	こんにやく・さとう	あぶら	ぶたにく・みそ			ふるね・たまねぎ・ごぼう・にんじん こまつな・しめじ
	わかめスープ			なるとまき・とうふ	わかめ		たまねぎ・にんじん・はねぎ
	ミルクプリン	さとう			ぎゅうにゅう スキムミルク		
31 (金)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう	566 316	
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	さけのカレーやき			さけ			ふるね・にんにく
	じゃがいものちゅうかサラダ	じゃがいも・さとう	ごま・あぶら・ごまあぶら				にんじん・きゅうり
	みそしる			とうふ・あぶらあげ・みそ			こまつな・たまねぎ