



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 (火)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう	542 349	
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	いわしのかばやき 	でんぷん・さとう	あぶら	いわし			
	おひたし			かつおぶし	こまつな・キャベツ・にんじん・とうもろこし		
	ぐだくさんじる	じゃがいも・こんにやく		さつまあげ・とうふ あぶらあげ・みそ	ごぼう・だいこん・にんじん・はねぎ		
2 (水)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう	660 348	
	ソフトめん	こむぎこ					
	ミートソース	こむぎこ	バター	ぎゅうにく・ぶたにく だいず	こなチーズ スキムミルク		たまねぎ・にんじん・にんにく ふるね・トマト(かんづめ)・パセリ
	ダブルポテトサラダ	じゃがいも・さつまいも さとう	マヨネーズ あぶら	ハム			きゅうり・とうもろこし
3 (木)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう	557 302	
	さけとあおなのまぜごはん	こめ・むぎ・さとう		さけ・かつおぶし			ひろしまな・きょうな・だいこんは えだまめ
	にくじゃが	じゃがいも・こんにやく さとう		ぶたにく			たまねぎ・にんじん・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・たまねぎ・はねぎ
	れいとうりんご	さとう					りんご
4 (金)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう	574 436	
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	さんまのかぼすレモンに	さとう・でんぷん		さんま			かぼす(かじゅう)・レモン(ペーストとかじゅう)
	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
さつまじる	さつまいも		ぶたにく・あぶらあげ みそ		はくさい・だいこん・にんじん はねぎ		
7 (月)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう	660 381	
	ハヤシライス	むぎいりごはん	こめ・むぎ				
		ルウ	ルウ(小麦粉)	あぶら	ぎゅうにく・とうにゅう		たまねぎ・にんじん・マッシュルーム ごぼう・グリーンピース・ふるね トマト(かんづめ)・にんにく
	やさいとツナのごまドレッシングサラダ	さとう	ごま・あぶら	きはだまぐろ			キャベツ・きゅうり・にんじん
スイートポテト	さつまいも、さとう、 マッシュポテト、こめこ		ショートニング	とうにゅう・だいず			
8 (火)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう	590 440	
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	ししやもフライ	こむぎこ・ぱんこ	あぶら		ししやも		
	ひじきのいために	さとう	あぶら	だいず・さつまあげ	ひじき		にんじん・さやいんげん
	とんじる	じゃがいも・こんにやく		とうふ・あぶらあげ・ぶたにく みそ			だいこん・ごぼう・はねぎ・にんじん
	おかかふりかけ	さとう		かつおぶし	のり		
9 (水)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう	574 352	
	ブルコギどん	むぎいりごはん	こめ・むぎ				
		ぐ	こんにやく・さとう	ごまあぶら	ぶたにく・みそ		キャベツ・にら・たまねぎ・しめじ にんじん・ふるね・にんにく・とうがらし
	ぐだくさんスープ	さといも	ごまあぶら	こんさいりつくね (とりにく・ぶたにく・だいず)	わかめ		はくさい・えのきたけ・にんじん・はねぎ ごぼう・たまねぎれんこん
ファイバーヨーグルト					ヨーグルト		
10 (木)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう	565 291	
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	バーベキューチキン	さとう		とりにく			ふるね・にんにく・たまねぎ
	やさいとツナのサラダ		ごま・あぶら	きはだまぐろ			キャベツ・きゅうり・とうもろこし
ポテトスープ	じゃがいも		ベーコン		たまねぎ・にんじん・えのきだけ・パセリ		
11 (金)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう	579 310	
	ツナコーンピラフ	こめ・むぎ		きはだまぐろ			たまねぎ・マッシュルーム グリーンピース
	ジャーマンポテト	じゃがいも	バター	ベーコン	こなチーズ		たまねぎ・とうもろこし・パセリ
	クリームスープ	ルウ(小麦粉)	あぶら	ウィンナー・とうにゅう			たまねぎ、にんじん、ねぶかねぎ ほうれんそう
くだもの(きつかみかん)					みかん 		
15 (火)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう	536 291	
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	しろみざかなの やくみソースがけ	ホキからあげ	でんぷん	あぶら	ホキ		たまねぎ・ねぶかねぎ・にんじん レモン(かじゅう)
		やくみソース	さとう・でんぷん	ごまあぶら			
ぐだくさんみそしる	じゃがいも・さといも		こんさいりつくね (とりにく・ぶたにく・だいず) とうふ・あぶらあげ・みそ		だいこん・にんじん・はねぎ ごぼう・たまねぎ・れんこん		
16 (水)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう	542 331	
	すきやきごはん	こめ・むぎ・さとう		ぎゅうにく			ねぶかねぎ・たまねぎ
	あつやきたまご	さとう・でんぷん	あぶら	たまご			
	やさいのちゅうかいのため		ごまあぶら・ごま	ハム			こまつな・キャベツ・たけのこ・エリンギ
みそしる			とうふ・みそ	わかめ	たまねぎ・はねぎ		

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＞				
17 (木)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう	513 357		
	むぎいりごはん	こめ・むぎ						
	さけのおこうじやき			さけ				
	きりぼしだいこんのごまあえ	さとう	ごま	きはだまぐろ	こんぶ		きりぼしだいこん・こまつな にんじん・とうもろこし	
	みそしる			とうふ・あぶらあげ・みそ			なめこ・たまねぎ・はねぎ	
18 (金)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう	573 290		
	あきやさいかレー	むぎいりごはん ルウ	こめ・むぎ さつまいも ルウ(小麦粉)	あぶら	ぶたにく		かぼちゃ・なす・たまねぎ・にんじん・エリンギ さやいんげん・にんにく・ふるね・トマト(かんづめ)	
	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	
	フレンチサラダ	さとう	あぶら				キャベツ・きゅうり・にんじん・とうもろこし	
21 (月)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう	628 271		
	むぎいりごはん	こめ・むぎ						
	さわらのミックスあげ	じゃがいも・でんぷん さとう	あぶら	さわら・だいず			にんじん・さやいんげん・ふるね	
	ABCスープ	マカロニ		ベーコン			キャベツ・たまねぎ・にんじん パセリ	
	とうにゅうアイス	みずあめ・さとう	あぶら	とうにゅう				
22 (火)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう	572 295		
	マーボーどん	むぎいりごはん マーボーどうふ	こめ・むぎ でんぷん・さとう	あぶら ごまあぶら	とうふ・ぶたにく だいず・みそ		たまねぎ・たけのこ・ほししいたけ はねぎ・にんにく・ふるね・にんじん	
	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	
23 (水)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう	537 425		
	コーンライス	こめ・むぎ	あぶら				とうもろこし	
	ハンバーグの わふうあんかけ	ハンバーグ あんかけ	さとう・でんぷん でんぷん・さとう	あぶら	ぶたにく・とりにく		たまねぎ・にんにく・ふるね トマトペースト	
	すましじる				とうふ・かまぼこ		わかめ	にんじん・えのきたけ・はねぎ
	かたぬきチーズ						チーズ	
24 (木)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう	530 282		
	むぎいりごはん	こめ・むぎ						
	かんしょみしまクロック	さつまいも・パンこ・さとう	あぶら	とうにゅう				
	キャベツのソテー		あぶら	ハム			キャベツ・にんじん	
	もずくのスープ			とりにく・とうふ	もずく		たまねぎ・はねぎ	
	のりつくだに	さとう					のり	
25 (金)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう	574 386		
	げんまいりパン	げんまい・こむぎこ・さとう	ショートニング				スキムミルク	
	メイプルジャム	メイプルシロップ みずあめ・さとう					かんてん	
	だいずとひじきのミートやき	じゃがいも・こむぎこ	バター・あぶら	だいず・ひじき ぶたにく・ぎゅうにく	チーズ		トマト(かんづめ)たまねぎ・にんじん マッシュルーム・とうもろこし にんにく・ふるね	
	やさいスープ			ベーコン			キャベツ・たまねぎ・にんじん パセリ	
くだもの(きっかみかん)						みかん		
28 (月)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう	565 375		
	むぎいりごはん	こめ・むぎ						
	とりとうやどうふのあげに	でんぷん・さとう	あぶら	こうやどうふ・とりにく			ふるね・たけのこ・ねぶかねぎ・にんじん・さやいんげん	
	みそしる			あぶらあげ・みそ			たまねぎ・えのきたけ・こまつな	
てづくりふりかけ		ごまあぶら・ごま	だいず・かつおぶし	ちりめんじゃこ				
29 (火)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう	595 333		
	むぎいりごはん	こめ・むぎ						
	さばのこうみやき	さとう	ごま・ごまあぶら	さば			にんにく・ふるね	
	だいずのいそに	こんにやく・さとう	あぶら	だいず	ひじき		にんじん・たけのこ・さやいんげん	
	みそしる	さつまいも		あぶらあげ・みそ			たまねぎ・はねぎ	
くだもの(きっかみかん)						みかん		
30 (水)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう	598 515		
	むぎいりごはん	こめ・むぎ						
	かじょうどうふ	さとう・でんぷん	あぶら ごまあぶら	なまあげ・ぶたにく みそ			たけのこ・にんじん たまねぎ・きくらげ・ふるね・こまつな	
	こんさいのごまキムチスープ	じゃがいも・さといも	ごま	こんさいりつくね (とりにく・ぶたにく・だいず) みそ			キムチ(はくさい)・れんこん・ごぼう だいこん・たまねぎ・にんじん・はねぎ	
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			
31 (木)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう	562 289		
	えびピラフ	こめ・むぎ	あぶら	えび			たまねぎ・にんじん・とうもろこし グリーンピース・にんにく	
	フレンチサラダ	さとう	あぶら	ハム			キャベツ・きゅうり・とうもろこし	
	かぼちゃとうにゅうのポタージュ	ルウ(小麦粉)	あぶら	とうにゅう・ベーコン しるはなまめペースト			かぼちゃ・たまねぎ・パセリ	
	ガトーショコラ	さとう・こめ・ココアパウダー でんぷん	あぶら	とうにゅう				