



こんだてめい			おもなざいりょう（※しよりょうがすくないしよくひんや、いちぶのちようみりょうはきさいしておりません）		【きいろのたべもの】		【きいろのたべもの】		えいようか	
ひづけ		※ざいりょうとうのつこうにより、こんだてをへんこうするはあいがあります。あらかじめごりょうしょうください。	【あかのたべもの】		【みどりのたべもの】		【きいろのたべもの】		たんぱくしつg	
			おもにからだをつくるものになる		おもにからだのちようしをとのえる		おもにエネルギーのもとになる		たんぱくしつg	
			たんぱくしつ にく・さかな たまご・だいず	むきしつ こきかな・かいそう にゅうせいひん	ビタミン いろのこいやさい そのたのやさしい・くだもの		たんすいかぶつ こめ・パン いも・さとう	ししつ あぶら・バター こま	ししつg しよくえん そうとうりょう g	
1	月	ごはん ぎゅうにゅう いわしのおかかに かんぴょうサラダ けんちんじる		ぎゅうにゅう いわし かつおぶし		にんじん ほうれんそう にんじん	えだまめ キャベツ かんぴょう だいこん はくさい ごぼう ししだけ ねぎ	こめ さとう でんふん		640 22.8 22.4 2.2
2	火	ごはん ぎゅうにゅう ハンバーグマトソース きりぼしだいこんとササミのサラダ はるさめスープ		ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく とりにく ぶたにく		トマト にんじん にんじん	たまねぎ にんにく しょうが きりぼしだいこん きゅうり もやし たまねぎ もやし はくさい だけのこ	こめ さとう さとう はるさめ		650 24.5 17.9 2.4
3	水	しよくパン ぎゅうにゅう ブルーベリージャム ハニーマスタードチキン ブロッコリーサラダ ポテトとベーコンのスープ		ぎゅうにゅう とりにく		ブルーベリー レモン ブロッコリー にんじん にんじん パセリ	パン ジャム キャベツ とうもろこし たまねぎ マッシュルーム	はちみつ サラダあぶら ドレッシング サラダあぶら		547 29.2 15.8 2.7
4	木	ごはん ぎゅうにゅう あつやきたまご ひじきのもの こんさいのこまじる		ぎゅうにゅう たまご だいず さつまあげ あぶらあげ とうふ みそ			こめ さとう でんふん さとう さといも			593 22.0 16.4 2.5
5	金	バターロール ぎゅうにゅう チキンナゲット（2） スパゲティナポリタン コーンサラダ		ぎゅうにゅう とりにく おから ウィンナー		にんじん にんじん	にんにく たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり とうもろこし	パン パンこ でんふん さとう こむぎこ スパゲティ		696 24.0 28.8 2.9
8	月	ごはん ぎゅうにゅう きんぴらハンバーグ ほうれんそうともやしのおひたし なめこじる		ぎゅうにゅう とりにく とうふ かつおぶし とうふ みそ		にんじん ほうれんそう にんじん	たまねぎ ごぼう しょうが もやし なめこ ねぎ	こめ でんふん さとう		591 24.6 16.3 2.4
9	火	ごはん ぎゅうにゅう アジフライ ソース こますあえ とんじる		ぎゅうにゅう あじ		にんじん こまつな にんじん	キャベツ もやし だいこん ごぼう ねぎ （こんにゃく）	こめ パンこ でんふん		650 23.7 18.6 2.9
10	水	ミルクパン ぎゅうにゅう ぶたにくコロッケ ソース グリーンサラダ ブラウンシチュー		ぎゅうにゅう ぶたにく		たまねぎ ブロッコリー にんじん	パン じゃがいも パンこ こむぎこ さとう キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ マッシュルーム グリンピース	サラダあぶら ドレッシング サラダあぶら		715 23.8 27.8 3.9
11	木	ごはん ぎゅうにゅう いわしのかばやき いそべあえ だいこんととうふのみそじる まるパン		ぎゅうにゅう いわし とうふ あぶらあげ みそ		のり ほうれんそう にんじん にんじん	こめ でんふん さとう さとう だいこん ねぎ			609 24.4 18.3 2.2
12	金	てりやきチキンパティ イタリアンサラダ マカロニのクリームに		ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ツナ とりにく		にんじん にんじん ほうれんそう にんじん	たまねぎ しょうが キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ マッシュルーム しめじ	パン パンこ さとう ドレッシング サラダあぶら		622 25.3 25.4 2.9
15	月	わかめごはん ぎゅうにゅう アジのしおやき しゅんぎくのツナあえ のっぺいじる		ぎゅうにゅう わかめ あじ ツナ とりにく とうふ あぶらあげ		ほうれんそう しゅんぎく にんじん にんじん	パン もやし だいこん ししだけ ねぎ			626 28.1 20.3 2.4
16	火	ごはん ぎゅうにゅう まいたけカレー かいそうサラダ はちみつレモンゼリー		ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく かいそうミックス		にんじん ビーマン にんじん	にんにく しょうが たまねぎ まいたけ キャベツ とうもろこし レモン	さといも でんふん こめ サラダあぶら ドレッシング		703 18.2 16.6 2.7
17	水	お べ ん と う の 日 								
18	木	ごはん ぎゅうにゅう ボーくしゅうまい（2） モーポーなす ワンタンスープ		ぎゅうにゅう ぶたにく ぶたにく みそ ぶたにく		たまねぎ しょうが しょうが にんにく たまねぎ ししだけ だけのこ なす にんじん ビーマン にんじん こまつな	こめ パンこ でんふん こむぎこ さとう さとう でんふん ワンタン			591 21.3 14.6 2.0
19	金	コッパパン ぎゅうにゅう ハムカツ ソース フルーツクリーム ポテトとベーコンのスープ		ぎゅうにゅう ぶたにく なまクリーム きゅうにゅう			パン パンこ でんふん さとう さとう じゃがいも			630 19.9 22.2 3.0
22	月	ごはん ぎゅうにゅう ぶりかけ さばのしおやき ツナのりすあえ かぼちゃいりやさいじる		ぎゅうにゅう かつおぶし さば ツナ ぶたにく みそ とうにゅう		のり ほうれんそう にんじん にんじん かぼちゃ	こめ さとう さとう ごぼう だいこん （こんにゃく） ねぎ			615 27.4 18.1 2.6
23	火	ごはん ぎゅうにゅう セルフにしょくどん とりそぼろ ほうれんのおひたし どさんこじる		ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく みそ		ほうれんそう にんじん にんじん	しょうが もやし ちやし たまねぎ とうもろこし しょうが にんにく	こめ さとう じゃがいも		617 26.4 16.4 2.4
24	水	こくどうロール ぎゅうにゅう あさのメンチカツ ソース ロマネスコサラダ もちむぎいりミネストローネ クリスマスいちごのケーキ 	さくらしちようの かんがえたこんだてです。	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご さば ぶたにく とうにゅう		たまねぎ ロマネスコ にんじん にんじん	パン こくどう パンこ こむぎこ さとう キャベツ カリフラワー たまねぎ だいこん セロリー にんにく いちご	サラダあぶら ドレッシング サラダあぶら サラダあぶら		665 21.7 24.1 2.8
25	木	ごはん ぎゅうにゅう ユーリンチー はるさめサラダ キムチスープ		ぎゅうにゅう とりにく ハム ぶたにく とうふ みそ さば		しょうが にんにく もやし きゅうり はくさい もやし たまねぎ りんご にんにく	こめ でんふん さとう はるさめ さとう			677 26.5 22.2 2.6