

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 (きいろ)	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)
1	金	ごはん	 いかのねぎ塩焼き もやしのごましょうゆかけ けんちんじる みかん	573	25.9	牛乳 いか 卵 わかめ 鶏肉 とうふ	ごま 米 砂糖 油 さといも こんにやく	ねぎ もやし きゅうり にんじん ごぼう 大根 みかん
4	月	振替休日						
5	火	チリビーンズサンド	 ポトフ かき	559	26.2	牛乳 豚肉 大豆 ベーコン	パン マーガリン 油 小麦粉 じゃがいも	玉ねぎ にんじん ホールトマト キャベツ かき
6	水	ひじきと油揚げの ごはん	 切り干し大根の炒め煮 魚の甘みそだれ みそ汁	692	33.6	牛乳 豚肉 ベーコン 卵 油揚げ ひじき 鶏肉 さば みそとうふ	米 砂糖 こんにやく	にんじん 切り干し大根 玉ねぎ ねぎ
7	木	かき玉汁うどん	 スイートポテト りんご	600	20.3	牛乳 卵 鶏肉 油揚げ	マーガリン うどん さつまいも 砂糖 でんぷん	玉ねぎ にんじん 干しいたけ こまつな ねぎ りんご
8	金	シナモントースト	 いか入り和風サラダ ホワイトシチュー みかん	586	22.5	牛乳 いか わかめ ベーコン 豚肉 ひよこまめ	パン マーガリン 砂糖 油 小麦粉 じゃがいも	シナモン キャベツ みかん にんじん 玉ねぎ マッシュルーム
11	月	カレーライス	 コーンサラダ りんご	671	19.1	牛乳 豚肉	米 油 小麦粉 じゃがいも 砂糖	玉ねぎ にんじん キャベツ きゅうり ホールコーン りんご
12	火	ソース焼きそば	 ミックスフルーツ じゃがいもの甘辛和え	560	22.1	牛乳 豚肉 ベーコン 卵 あおのり	ごま ちゅうかめん 油 じゃがいも 砂糖 ごま	パイン缶 もやし にんじん みかん缶 もも 缶
13	水	ごはん	 鶏肉と大根の煮物 さつまい	586	23.8	牛乳 鶏肉 油揚げ みそ わかめ	米 こんにやく 油 砂糖 さといも	にんじん だいこん ごぼう ねぎ
14	木	いかの てりやきバーガー	 ビーンズチャウダー おろしドッツレッシング サラダ みかん	558	30.9	牛乳 いか ベーコン 豚肉 大豆 わかめ	パン マーガリン ごま 砂糖 でんぷん 小麦粉 じゃがいも	キャベツ 玉ねぎ みかん にんじん もやし きゅうり だいこん
15	金	にんじんピラフ	 魚のカレーパン粉やき ヘルシーあえ キャベツスープ	623	30.6	牛乳 卵 メルルーサ わかめ 豚肉 網	パン粉 米 油 砂糖	にんじん マッシュルーム パセリ しめじ えのき キャベツ 小松菜 玉ねぎ
18	月	コッペパン	 ミートグラタン レタスと卵のスープ	558	28.4	牛乳 豚肉 チーズ 卵 大豆 とうふ	パン 油 じゃがいも でんぷん	玉ねぎ にんじん ホールトマト たけのこ レタス
19	火	マーボー丼	 小魚のごまがらめ 野菜のごましょうゆかけ すまし汁	698	28.4	牛乳 豚肉 ベーコン 卵 みそ きびなご わかめ とうふ はるさめ	ごま むぎ 油 砂糖 でんぷん	ねぎ にんじん たけのこ もやし きゅうり ねぎ 玉ねぎ もやし
20	水	黒砂糖パン	 魚のオニオンソースかけ 鮭のシチュー	586	27.6	牛乳 ベーコン メルルーサ 鮭	パン でんぷん 砂糖 油 小麦粉 じゃがいも	玉ねぎ にんじん マッシュルーム
21	木	高野とうふの そばろ丼	 ごまあえ なめこじる	586	28.0	牛乳 豚肉 凍りとうふ わかめ とうふ みそ	ごま 米 麦 油 砂糖	にんじん 干しいたけ キャベツ もやし 小松菜 なめこ ねぎ
22	金	赤飯	 ししゃもの二色あげ ちくわと野菜のあえもの すまし汁	613	24.7	牛乳 卵 ちくわ ささげ ししゃも あおのり わかめ とうふ	ごま もちごめ 米 ごま 油 小麦粉 砂糖	キャベツ にんじん 小松菜 玉ねぎ
25	月	麦入りごはん	 鮭のごましょうゆやき 茎わかめあえ 豚汁 みかん	631	29.8	牛乳 豚肉 鮭 茎わかめ みそ とうふ	ごま 米 むぎ 砂糖 油 じゃがいも こんにやく	キャベツ にんじん きゅうり ごぼう だいこん みかん
26	火	ホイコウロウ丼	 卵わかめスープ りんご	591	21.4	牛乳 豚肉 卵 みそ 鶏肉 わかめ	ごま 米 油 砂糖 でんぷん	玉ねぎ にんじん キャベツ 干しいたけ ねぎ ピーマン りんご
27	水	きつねうどん	 さつまいものおやき みかん	567	21.6	牛乳 鶏肉 油揚げ	ごま うどん 砂糖 さつまいも	にんじん ねぎ 小松菜 みかん
28	木	森のピザトースト	 じゃがいものポタージュ まめまめサラダ	562	23.7	牛乳 ベーコン チーズ 鶏肉 大豆 金時豆	ごま パン 油 小麦粉 じゃがいも 砂糖	玉ねぎ マッシュルーム ホールトマト エリンギ しめじ ピーマン
29	金	五穀わかめごはん	 ごまあえ 魚のごまみそだれ どさんこ汁	650	29.8	牛乳 豚肉 わかめ さば みそ とうふ	ごま 米 きび むぎ あわ 砂糖 じゃがいも	キャベツ もやし 小松菜 にんじん ホールコーン ねぎ

※食材納入の都合で献立が変更になる場合があります

今月の目標：感謝して食べよう

