



こんだて

おもな食品とそのはたらき

エネルギー たんぱく質

日(曜)	こんだて			おもな食品とそのはたらき			kcal	g
	主食	牛乳	おかず (副食)	赤☆血や肉になるもの	黄☆熱や力になるもの	緑☆体の調子を整えるもの		
1(月) ○	ごはん 		ソイそばろどん さわにわん	とりにく だいず ぶたにく あぶらあげ 牛乳	こめ でんぷん さとう あぶら	ごぼう しょうが にんじん だいこん ながねぎ こんにやく	605	26.8
2(火) ○	ごはん 		ハヤシライス コーンサラダ ラ・フランスゼリー	ぶたにく 牛乳	こめ こむぎこ さとう あぶら	たまねぎ にんじん にんにく マッシュルーム トマト キャベツ きゅうり とうもろこし ラ・フランス	624	20.3
3(水) ○	みぞれうどん 		わかさぎフリッター しおこんぶあえ	わかさぎ あおさ とりにく あぶらあげ こんぶ 牛乳	うどん こむぎこ でんぷん さとう あぶら	なす たまねぎ だいこん かぼちゃ しょうが キャベツ きゅうり	621	24.0
4(木) ○	かんこくふう たきこみごはん 		さばのピリからやき わかめスープ	さば ぶたにく とうふ とりにく わかめ かまぼこ 牛乳	こめ ごまあぶら さとう あぶら	にんじん もやし だいこん にんにく こんにやく たまねぎ こまつな	612	27.7
5(金)	くろパン 		とうにゅうのクリームに ひじきのマリネ	とりにく しろはなまめ とうにゅう ひじき 牛乳	くろパン じゃがいも こめこ さとう あぶら	たまねぎ にんじん しめじ グリンピース きゅうり だいこん	588	22.2
8(月) ○	ごはん おかかふりかけ 		なまあげのみそいため くきわかめのピリからあえ	なまあげ ぶたにく みそ くきわかめ 牛乳	こめ でんぷん ごま ごまあぶら さとう あぶら	にんじん ながねぎ たけのこ キャベツ しょうが にんにく ほししいたけ もやし きゅうり	621	26.0
9(火) ○	きんぴらごはん 		ししゃものなんばんづけ すましじる	ししゃも とりにく あぶらあげ とうふ かまぼこ 牛乳	こめ でんぷん ごま ごまあぶら さとう あぶら	ごぼう にんじん ながねぎ ほうれんそう ほししいたけ しめじ	613	24.6
10(水)	フォカッチャ 		ひよこまめのカレーに かいそうサラダ ぶどうゼリー	とりにく ひよこまめ かいそう 牛乳	フォカッチャ こむぎこ じゃがいも ごま ごまあぶら さとう あぶら	たまねぎ ピーマン トマト にんにく だいこん きゅうり とうもろこし ぶどうかじゅう	606	27.6
11(木) ○	ごはん 		チンジャオロースどん こめこめんスープ	ぶたにく とりにく オイスターソース 牛乳	こめ でんぷん こめこめん あぶら	たまねぎ にんじん しょうが ピーマン たけのこ もやし ほししいたけ ほうれんそう	605	26.0
12(金) ○	わかめごはん 		さけのしおやき とんじる	さけ ぶたにく とうふ みそ わかめ 牛乳	こめ じゃがいも あぶら	にんじん だいこん ごぼう こんにやく こまつな ながねぎ	605	28.0
16(火)	こどもパン スライス 		ホキのサルサソースかけ やさいのスープに ヨーグルト	ホキ ベーコン ヨーグルト 牛乳	こどもパン でんぷん じゃがいも さとう あぶら	たまねぎ トマトにんにくレモン こまつな キャベツ にんじん とうもろこし マッシュルーム	601	26.9
17(水) ○	きゅうしゅう ラーメン 		いかナゲット ちゅうかあえ	ぶたにく わかめ いか たら(すりみ) 豆乳 牛乳	ちゅうかめん こむぎこ ごま ごまあぶら さとう あぶら	たまねぎ にんじん しょうが にんにく たけのこ キャベツ ながねぎ きくらげ もやし きゅうり だいこん	604	24.8
18(木) ○	ごはん 		タコライス キャベツ・チーズ コーンとやさいのスープ	ぶたにく だいず ベーコン わかめ チーズ 牛乳	こめ あぶら	たまねぎ にんじん にんにく トマト えのきたけ キャベツ とうもろこし チンゲンサイ	660	26.2
19(金) ○	ごはん 		チキンカレー こんにやくサラダ	とりにく わかめ 牛乳	こめ じゃがいも こむぎこ さとう あぶら	たまねぎ にんじん にんにく セロリ トマト しょうが りんご だいこん とうもろこし こんにやく きゅうり	605	19.7
24(水) ○	チャーハン 		あげシュウマイ はるさめスープ	ぶたにく とりにく とうふ かまぼこ 牛乳	こめ ごまあぶら こむぎこ はるさめ でんぷん あぶら	たまねぎ にんじん ピーマン とうもろこし ほうれんそう ほししいたけ	610	23.5
25(木) ○	ごはん 		キムチどん トックスープ	とりにく かまぼこ 牛乳	こめ でんぷん トック さとう あぶら	たまねぎ にんじん キャベツ にんにく しょうが いら はくさい ながねぎ もやし ほうれんそう	604	22.0
26(金)	ヨーロッパやさいの スパゲッティ 		フレンチサラダ レモンマフィン	ベーコン 豆乳 牛乳	スパゲッティ こめこ さとう オリーブオイル	たまねぎ にんじん にんにく ズッキーニ フィレンツェ トマト カーリノケール マッシュルーム レモン キャベツ きゅうり とうもろこし	607	20.8
29(月)	ココアあげパン 		とうふのスープに コールスローサラダ	とうふ とりにく ほたて 牛乳	コッパン でんぷん さとう あぶら	たまねぎ にんじん かぶ チンゲンサイ キャベツ きゅうり とうもろこし	627	25.6
30(火) ○	ごはん のりふりかけ 		にくじゃが ゆかりあえ	なまあげ ぶたにく のり かつおぶし 牛乳	こめ じゃがいも さとう あぶら	たまねぎ にんじん こんにやく さやいんげん キャベツ きゅうり しそ	608	21.9

・献立は、学校行事や食材料等の都合により変更になる場合があります。ご了承ください。  
 ・○は、箸を使う日です。忘れずに持ってきてください。



平均 栄養 量	エネルギー 612 Kcal	たんぱく質 24.5 g
---------------	----------------------	--------------------