



日	曜日	牛乳	こんだて	おもなざいりょう			エネルギー kcal	たんぱく g	えんぶん g	行事食など
				赤・ちやにくやほねになる	黄・ねつやちからのもとなる	緑・からだのちようしをととのえる				
6	木	○	ごはん(かんだちまい) とうふのちゅうかに ナムル きよみオレンジ	ぶたにく とうふ	こめ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら ごま	にんにく しょうが たまねぎ にんじん はくさい ねぎ こまつな もやし きよみオレンジ	578	23.9	2.3	
7	金	○	ひじきごはん じゃがいものそぼろに あげごぼうとやさいのあえもの	ひじき あぶらあげ ぶたにく	こめ あぶら さとう ごま じゃがいも こんにやく	にんじん たまねぎ しょうが ほししいたけ さやえんどう キャベツ きゅうり だいこん ごぼう	631	18.5	2.4	
10	月	○	わかめうどん オニドレサラダ まっくろくろすけ	ぶたにく わかめ なまクリーム きゅうりにゅう	うどん さとう あぶら ごま さつまいも バター	にんじん ねぎ こまつな キャベツ きゅうり コーンかん たまねぎ	629	20.6	2.6	
11	火	○	ごはん(かんだちまい) ちゅうかふうコーンスープ ユーリンチー もやしあえ	ぶたにく たまご とりにく	こめ あぶら じゃがいも でんぶん さとう ごま ごまあぶら	たまねぎ にんじん コーンかん パセリ にんにく しょうが ねぎ もやし きゅうり	695	27.6	2.9	
12	水	○	こうやとうふのそぼろどん すりごまのみそしる のりあえ	ぶたにく こうやとうふ とうふ わかめ のり	こめ むぎ あぶら さとう でんぶん ごま	しょうが たまねぎ にんじん たけのこ だいこん ねぎ こまつな キャベツ	618	26.5	3.0	
13	木	○	ごはん(かんだちまい) とりにくとやさいのすましじる さけのこうみやき にしよくまめいりサラダ	いんげんまめ とうふ さけ うずらまめ とりにく	こめ あぶら こんにやく さとう	にんじん だいこん ねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり コーンかん たまねぎ	579	28.9	2.5	
14	金	○	スラッピージョー コーンチャウダー コールスローサラダ	ぶたにく とうにゅう きゅうりにゅう なまクリーム	コッペパン あぶら バター こむぎこ じゃがいも さとう	たまねぎ セロリ にんじん キャベツ クリームコーンかん コーンかん パセリ きゅうり レモン	667	26.6	3.4	せかいのあじめぐり きゅうしよく ~アメリカ~
17	月	○	ツナピラフ オニオンスープ キャラメルポテト	とりにく ツナ ペーコン	こめ あぶら バター さつまいも さとう ごま	たまねぎ にんじん エリンギ コーンかん こまつな	700	19.6	2.3	
18	火	○	ごはん(かんだちまい) けんちんじる さばのごまみそやき キャベツとおかかのあえもの	とりにく とうふ さば かつおぶし	こめ あぶら こんにやく じゃがいも ごまあぶら さとう ごま でんぶん	にんじん だいこん ごぼう ねぎ しょうが キャベツ こまつな	583	27.4	2.3	
19	水	○	ごはん(かんだちまい) かきたまじる つくねやき いとかんてんのサラダ	とうふ たまご とりにく いとかんてん	こめ でんぶん パンこ さとう ごまあぶら ごま	ねぎ こまつな もやし きゅうり にんじん	596	26.7	2.8	
20	木	○	ごはん(かんだちまい) てづくりなめたけ みそしる ししゃものかわりあげ おひたし	あぶらあげ ししゃも あおのり たまご かつおぶし	こめ さとう あぶら こむぎこ ごま	えのきたけ キャベツ たまねぎ こまつな にんじん もやし	579	21.4	2.8	
21	金	○	ココアパン マカロニグラタン キャロットソースサラダ	とりにく きゅうりにゅう チーズ	ココアパン あぶら こむぎこ バター さとう マカロニ パンこ	たまねぎ にんじん エリンギ パセリ キャベツ きゅうり コーンかん	662	28.2	2.5	
24	月	○	てづくりにぶたチャーハン わかめスープ はるさめサラダ	とりにく ぶたにく とうふ わかめ ハム たまご	こめ あぶら さとう はるさめ ごまあぶら ごま	しょうが ねぎ にんじん キャベツ きゅうり もやし	641	25.4	4.0	
25	火	○	ガーリックフランス とりにくのブラウンシチュー ごまドレサラダ	とりにく こなチーズ なまクリーム ひよこまめ	ソフトフランスパン あぶら バター さとう じゃがいも こむぎこ ごま	パセリ たまねぎ にんじん マッシュルームかん エリンギ キャベツ もやし きゅうり	648	23.7	3.2	
26	水	○	いそごはん かんこくふうにくじゃが やさいのごまあえ	たきこみわかめ あぶらあげ ちりめんじゃこ ぶたにく	こめ むぎ こんにやく じゃがいも さとう あぶら ごま ごまあぶら	にんじん たまねぎ にんにく しょうが えのきたけ ねぎ キャベツ こまつな もやし	596	21.5	2.4	
27	木	○	ごはん(かんだちまい) ごじる さわらのてりやき かいそうサラダ	だいず とうにゅう さわら かいそうミックス	こめ あぶら こんにやく じゃがいも さとう ごま でんぶん ごまあぶら	ごぼう にんじん だいこん ねぎ しょうが キャベツ	578	25.1	2.5	きょうどりょうり きゅうしよく ~ぐんまけん~
28	金	○	ターメリックライス キーマカレー じゃがいもいりサラダ メロン	とりにく こなチーズ	こめ バター あぶら こむぎこ じゃがいも さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん セロリ トマトかん キャベツ きゅうり コーンかん メロン	656	19.2	1.9	
31	月	○	ペンネボロネーゼ イタリアンサラダ フルーツのヨーグルトがけ	ぶたにく だいず こなチーズ サラダチーズ ヨーグルト	あぶら さとう バター こむぎこ ペンネ	たまねぎ にんじん エリンギ パセリ キャベツ きゅうり にんにく ももかん みかんかん パインかん りんごかん	643	24.6	2.3	

- * 献立は都合により変更する場合があります。
- * 果物は気候や納品状況によって変更する場合があります。
事前に連絡なく変更することもあります。
- * 「主な材料」の中には、飲用牛乳を含みません。
牛乳の欄に「○」のある日は、飲用牛乳を提供します。

正しく運んでいますか？

重いものは
2人で運ぼう



とちゅうで
ゆかに
置かない



かべにより
かかったり
ふざけたり
しない

