





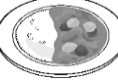




| 日 | 曜日 | 牛乳 | こんだて | おもなざいりょう | | | エネルギー kcal | たんぱく g | えんぶん g | 行事食など |
|----|----|----|-------------------------------------------------------|----------------------------------|-------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|------------|--------|--------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | | | | 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 | | | | |
| 1 | 水 | ○ | ごはん(かんだちまい) とうふハンバーグ ごまずのあえもの もずくスープ | ぶたにく とうふ もずく とりにく たまご | こめ あぶら パンこ ごま さとう でんぶん | たまねぎ もやし にんじん きゅうり えのきたけ しょうが こまつな | 593 | 27.9 | 2.5 | |
| 2 | 木 | ○ | しろごまタンタンうどん キャベツとおかかのあえもの あおのりポテト | とりにく あぶらあげ ちくわ かつおぶし だいず あおのり | あぶら さとう ごま うどん じゃがいも でんぶん | たまねぎ にんじん キャベツ ピーマン ねぎ こまつな | 581 | 23.8 | 3.4 | |
| 3 | 金 | ○ | さけちらしずし いかのかりんあげ おひたし すましじる | あぶらあげ さけ たまご とうふ いか | こめ むぎ さとう あぶら でんぶん | れんこん にんじん しょうが さやいんげん はくさい もやし こまつな えのきたけ ねぎ | 617 | 31.9 | 3.3 | ももの節句の こんだて  |
| 6 | 月 | ○ | ターメリックライス チリコンカン コールスローサラダ せとか | ぶたにく だいず ひよこまめ | こめ あぶら さとう でんぶん | にんにく たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり レモン せとか | 600 | 21.0 | 1.8 |  |
| 7 | 火 | ○ | ごはん(かんだちまい) さばのみそに やさいとくきわかめのあえもの こづゆ | さば くきわかめ ほたて | こめ さとう あぶら ごま さといも ふ | しょうが キャベツ にんじん ねぎ ほししいたけ だいこん こまつな | 603 | 26.8 | 3.8 | 郷土料理給食 ～福島県～ |
| 8 | 水 | ○ | キムチチャーハン ナムル ちゅうかふうコーンスープ | ぶたにく たまご | こめ むぎ あぶら ごま ごまあぶら さとう でんぶん じゃがいも | にんじん キムチ ねぎ ピーマン こまつな もやし たまねぎ コーンかん パセリ | 613 | 25.6 | 2.7 | |
| 9 | 木 | ○ | にしよくあげパン ミネストローネ だいずいりサラダ いちご | きなこ ベーコン だいず いんげんまめ | あぶら コッペパン さとう マカロニ ごまあぶら | にんにく たまねぎ セロリ にんじん トマトかん キャベツ きゅうり いちご | 604 | 21.1 | 2.9 |  |
| 10 | 金 | ○ | わかめごはん にくじゃが じゃことやさいのあえもの | たきこみわかめ ぶたにく ちりめんじゃこ | こめ あぶら じゃがいも こんにやく さとう | たまねぎ にんじん キャベツ ほししいたけ きゅうり コーンかん | 585 | 20.6 | 1.7 | 防災食のわかめごはん |
| 13 | 月 | ○ | マーボー豆腐どん もやしあえ デコポン | ぶたにく とうふ | こめ むぎ 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 ねぎ にんじん もやし きゅうり デコポン | 628 | 24.5 | 3.3 |  |
| 14 | 火 | ○ | セサミトースト とりにくのブラウンシチュー コーンサラダ | とりにく こなチーズ なまクリーム | しよくパン ごま さとう バター あぶら じゃがいも こむぎこ | たまねぎ にんじん エリンギ キャベツ マッシュルームかん きゅうり コーンかん | 676 | 23.7 | 3.0 | |
| 15 | 水 | ○ | ごはん(かんだちまい) さけのこうみやき はりはりあえ ながいものすいとん | さけ ちりめんじゃこ ハム あぶらあげ | こめ さとう はるさめ ごまあぶら ながいも あぶら でんぶん こむぎこ | しょうが にんにく ねぎ きりぼしだいこん キャベツ にんじん きゅうり ごぼう だいこん ほししいたけ | 601 | 28.5 | 2.9 | |
| 16 | 木 | ○ | ごまみそラーメン レモンドレッシングサラダ はちみつバナナケーキ | ぶたにく ツナ とうにゆう | あぶら バター ごま さとう ちゅうかめん はちみつ こむぎこ | にんにく しょうが にんじん もやし コーンかん なら ねぎ キャベツ きゅうり レモン バナナ | 711 | 23.9 | 3.4 |  |
| 17 | 金 | ○ | ほそぎりこんぶとにんじんの まぜごはん ししゃものからあげ のりあえ かきたまじる | ぶたにく こんぶ ししゃも のり とうふ たまご | こめ あぶら さとう でんぶん こむぎこ | にんじん しょうが にんにく こまつな キャベツ ねぎ | 644 | 28.4 | 3.5 |  |
| 20 | 月 | ○ | カレーライス かいそうサラダ フルーツポンチ | ぶたにく かいそうミックス | こめ むぎ あぶら バター じゃがいも こむぎこ さとう ごまあぶら ごま | にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ ももかん パインかん みかんかん りんごかん | 702 | 17.2 | 2.2 |  |
| 22 | 水 | ○ | せきはん さかなのてりやき やさいのごまあえ けんちんじる | ささげ さわら あぶらあげ とりにく とうふ | こめ もちごめ ごま さとう でんぶん あぶら ごまあぶら こんにやく じゃがいも | しょうが キャベツ こまつな にんじん もやし ごぼう ねぎ だいこん | 586 | 30.8 | 3.3 | 卒業・進級 お祝いこんだて  |

* 献立は都合により変更する場合があります。
* 「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。



| | | | |
|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> よくかんで 食べられた! | <input type="checkbox"/> にがてなもの ひと口は食べられた | <input type="checkbox"/> よく味わい ながら食べられた | <input type="checkbox"/> 作ってくれる人の 気持ちや食べ物 大切に食べて食べられた |
|  |  |  |  |