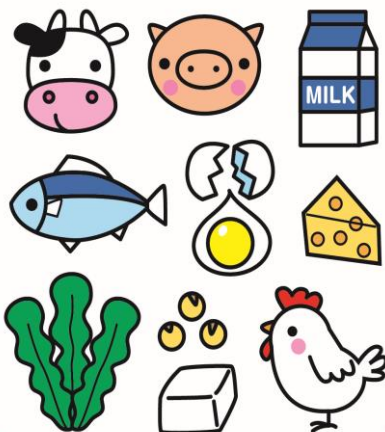


日	曜日	こんだて	体内での働き			園	小5	中学校
			赤	黄	緑			
			血・肉・骨になるもの	力・熱になるもの	体の調子を整えるもの			
1	火	ごはん 牛乳 小あゆのあめ煮 小松菜のごまマヨネーズ和え 豚汁 納豆	普通牛乳 豆腐 豚肉 油揚げ みそ 小あゆ チキンハム 納豆	こめ 強化米 砂糖 イググリ マヨネーズ ごま	にんじん たまねぎ ごぼう ねぎ こまつな キャベツ	417 19.2 14.6	680 30.9 21.7	786 35.8 24.6
2	水	ホイコーロー丼 牛乳 海鮮いか しゅうまい 中華風サラダ	豚肉 普通牛乳 海鮮いか しゅうまい 鶏肉	こめ 強化米 ごま油 砂糖 でん粉	キャベツ にんじん たまねぎ しょうが にんにく もやし きゅうり	411 17.0 13.0	688 28.0 19.8	766 30.9 21.2
3	木	キャロットパン 牛乳 さけの マリネ揚げ いんげんソテー フルーツポンチ	普通牛乳 さけ ベーコン	コッペパン カクテルゼリー サイダー でん粉 小麦粉 キャノーラ油 砂糖	にんじん もも みかん パ インアップル ナタデココ たまねぎ ビーマン いんげ んまめ スイートコーン	420 20.5 14.0	707 29.7 21.1	802 33.6 23.4
4	金	ごはん 牛乳 星型チキンカツ ポパイサラダ セタ汁 セタゼ リー	普通牛乳 かまぼこ 星型チ キンカツ チキンハム	こめ 強化米 そうめん キャノーラ油 野菜ドレッシ ング セタゼリー	たまねぎ にんじん オクラ しいたけ ほうれんそう キャベツ スイートコーン	455 16.9 14.7	680 23.6 20.5	750 24.9 21.7
7	月	肉すい風うどん 牛乳 米粉た こ焼き 小松菜ともやしのごま 和え	牛肉 かまぼこ 油揚げ 普 通牛乳	うどん 米粉たこ焼き キャ ノーラ油 砂糖 ごま	にんじん たまねぎ ねぎ こまつな もやし	440 15.8 14.4	686 24.3 21.7	790 27.2 24.1
8	火	豚ポボ丼 牛乳 イカナゲツト 健康サラダ	豚肉 普通牛乳 イカナゲツト ひじき まぐろ(ツナ) だいず	こめ 強化米 キャノーラ油 砂糖 でん粉 ごま油 ごま	たまねぎ にんじん ごぼう こんにゃく ねぎ しょうが キャベツ	436 17.7 16.8	735 29.5 27.1	819 32.5 29.8
9	水	ごはん 牛乳 とり肉のレモン 風味焼き れんこんサラダ モ ロヘイヤ入り卵スープ 一食野 菜ふりかけ	普通牛乳 鶏卵 ベーコン 鶏肉 チキンハム	こめ 強化米 でん粉 砂糖 イググリマヨネーズ ごま	スイートコーン たまねぎ にんじん モロヘイヤ しょ うが レモン果汁 れんこん きゅうり 野菜ふりかけ	446 20.2 17.9	681 28.4 24.0	772 32.0 26.8
10	木	ゆかりごはん 牛乳 とり天 きゅうりの昆布漬け なす入り みそ汁 一食メロン	普通牛乳 豆腐 油揚げ み そ 鶏肉 塩昆布	こめ 強化米 てんぷら粉 キャノーラ油	ゆかり なす にんじん た まねぎ えのきたけ にんに く きゅうり メロン	420 17.8 15.9	694 29.7 25.4	769 31.2 27.1
11	金	ごはん 牛乳 さばの塩こうじ 漬け焼き きんぴらごぼう 夏 のっぺ	普通牛乳 厚揚げ 鶏肉 さ ばの塩こうじ漬け さつま揚 げ	こめ 強化米 じゃがいも でん粉 キャノーラ油 砂糖 ごま	しいたけ こんにゃく にん じん とうがん オクラ ご ぼう いんげんまめ	454 18.6 19.4	692 27.3 25.2	787 30.8 28.5
14	月	ツナコロッケバーガー (パンズ パン、フィッシュコロッケ、一 食中濃ソース) 牛乳 かぼ ちゃと枝豆のクリームスープ コーンサラダ	普通牛乳 ベーコン	パンズパン フィッシュコ ロッケ キャノーラ油 パ ター 米粉 イググリマヨ ネーズ	かぼちゃ たまねぎ えだま め マッシュルーム きゅう り スイートコーン キャベ ツ にんじん	429 15.7 17.4	686 24.4 26.7	760 26.7 29.3
15	火	ごはん 牛乳 鶏ちゃん焼き ごぼうのごまドレサラダ 豆腐 のすまし汁 スクールヨーグル ト	普通牛乳 豆腐 かまぼこ 鶏肉 みそ まぐろ(ツナ) ヨーグルト	こめ 強化米 キャノーラ油 砂糖 ごま油 香りごまド レッシング	えのきたけ たまねぎ にん じん みつば キャベツ ピーマン にんにく しょう が ごぼう スイートコーン	462 18.2 16.4	722 28.9 23.8	803 32.2 26.0
16	水	ごはん 牛乳 つくねの甘酢炒 め パンバンジーサラダ フォースープ	普通牛乳 鶏肉 とり平つく ね	こめ 強化米 フォー ジャ がいも キャノーラ油 砂糖 棒々鶏ドレッシング	にんじん もやし たまねぎ しいたけ 赤ピーマン えだ まめ きゅうり 切干大根	410 14.3 14.6	688 22.8 22.3	778 25.0 24.9
17	木	夏野菜カレー のむヨーグルト ボロニアカツ 海藻ともやしの サラダ	豚肉 チーズ のむヨーグル ト ボロニアカツ ひじき入 り海藻ミックス	こめ 強化米 じゃがいも バター まろやかカレーウ カレーウ キャノーラ油 塩中華ドレッシング	かぼちゃ たまねぎ なす にんじん ビーマン えだま め にんにく もやし ス イートコーン	438 14.6 9.50	681 20.5 15.5	803 24.5 18.4

赤のなかま

体をつくるもとになる食べもの



黄のなかま

エネルギーのもとになる食べもの



緑のなかま

体の調子を整えるもとになる食べもの

