

日	曜日	こんだて	体内での働き			園	小5	中学校
			赤 血・肉・骨になるもの	黄 力・熱になるもの	緑 体の調子を整えるもの			
2	火	ごはん 牛乳 野菜入り焼肉 れんこんサラダ かぼちゃのみ そ汁	普通牛乳 豆腐 油揚げ み そ わかめ 豚肉 まぐろ (ツナ)	こめ 強化米 キャノーラ油 Igg フリマヨネーズ ごま	かぼちゃ たまねぎ にんじ ん ビーマン にんにく れ んこん きゅうり	419 18.1 15.4	700 30.3 24.0	796 34.3 26.9
3	水	救給力カレー(非常食用) 牛乳 れんこんのはさみ揚げ チキン サラダ マカロニスープ	普通牛乳 ベーコン れんこ んのはさみ揚げ 鶏肉	救給力カレー(非常食用) じゃ がいも マカロニ キャノー ラ油 Igg フリマヨネーズ	にんじん たまねぎ いんげ んまめ きゅうり キャベツ スイートコーン	536 14.1 27.0	685 21.1 33.9	897 23.5 44.8
4	木	にんじんピラフ 牛乳 チキン ナゲット 野菜のドレッシング 和え ポトフ ぶどうヨーグル ト	普通牛乳 鶏肉 ウインナー チキンナゲット ぶどうヨー グルト	こめ 強化米 じゃがいも キャノーラ油 野菜ドレッシ ング	キャロットピラフの素 にん じん たまねぎ キャベツ きゅうり もやし	455 17.8 16.7	725 27.5 25.9	846 32.5 30.9
5	金	ごはん 牛乳 揚げしゅうまい チャプチェ 中華風なめこと卵 のスープ ミルメークコーヒー	普通牛乳 なると 鶏卵 ポークしゅうまい 豚肉	こめ 強化米 ごま油 でん 粉 キャノーラ油 マロニー 砂糖 ミルメークコーヒー	なめこ たまねぎ にんじん ねぎ しょうが にんにく しめじ もやし にら	464 15.3 17.1	680 22.1 22.2	796 25.6 26.5
8	月	食パン 牛乳 とり肉のハーブ 焼き タラモマッシュポテト ミネストローネ 一食メープル ジャム	普通牛乳 ベーコン だいず 鶏肉 たらこ	食パン マカロニ キャノー ラ油 オリーブ油 じゃがい も メープルジャム	たまねぎ にんじん セロ リー トマト いんげんまめ バジル レモン果汁	430 19.1 18.3	695 30.6 28.2	780 34.5 31.5
9	火	ごはん 牛乳 栗入りコロッケ 野菜のごまマヨネーズ和え 里 いものみそ汁	普通牛乳 油揚げ 豆腐 み そ まぐろ(ツナ)	こめ 強化米 さといも 栗 入りコロッケ キャノーラ油 Igg フリマヨネーズ ごま	にんじん ねぎ キャベツ ほうれんそう	438 13.4 16.9	706 20.7 25.7	786 22.9 28.2
10	水	ごはん 牛乳 ぎょうざ パン サンサー マーボーなす 乳酸 菌デザート	普通牛乳 豚ひき肉 豆腐 みそ ぎょうざ 鶏肉	こめ 強化米 キャノーラ油 砂糖 でん粉 マロニー ご ま油 乳酸菌デザート	なす たまねぎ にんじん ねぎ にんにく しょうが きゅうり キャベツ	424 15.3 13.5	689 24.2 20.6	813 28.1 24.1
11	木	菜めし 牛乳 いかの天ぷら ごぼうサラダ 豚汁	普通牛乳 油揚げ 豆腐 豚 肉 みそ いかの天ぷら チ キンハム	こめ 強化米 じゃがいも キャノーラ油 Igg フリマヨ ネーズ ごま	菜めしの素 だいこん にん じん ねぎ ごぼう きゅう り	452 17.3 18.2	715 26.2 27.0	793 28.0 29.5
12	金	豚丼 牛乳 いわしの竜田揚げ 小松菜のあっさり和え	豚肉 普通牛乳 いわしの竜 田揚げ かつお節	こめ 強化米 キャノーラ油 砂糖 でん粉	たまねぎ にんじん ごぼう こんにゃく ねぎ しょうが こまつな もやし	443 19.3 16.4	703 29.1 24.0	808 33.3 27.5
16	火	ごはん 牛乳 さわらの甘酢か け キャベツのゆかり和え 冬 瓜のすまし汁 和梨ゼリー	普通牛乳 鶏肉 かまぼこ さわら	こめ 強化米 そうめん で ん粉 小麦粉 キャノーラ油 砂糖 和梨ゼリー	にんじん たまねぎ とうが ん しいたけ オクラ キャ ベツ きゅうり ゆかり	456 18.6 14.8	687 26.2 20.4	779 29.6 22.7
17	水	ごはん 牛乳 松風焼き きん ぴらごぼう 豆腐のみそ汁 一 食オレンジ	普通牛乳 豆腐 油揚げ わ かめ みそ 鶏ひき肉 豚ひ き肉 鶏卵 さつま揚げ	こめ 強化米 パン粉 砂糖 ごま キャノーラ油	たまねぎ にんじん ねぎ しょうが ごぼう 赤ビーマ ン いんげんまめ オレンジ	418 18.5 14.3	681 30.1 22.0	772 33.9 24.4
18	木	黒糖パン 牛乳 チキンメンチ カツ いんげんソテー ソフト ミルク和え	普通牛乳 チキンメンチカツ ベーコン	コッペパン 黒砂糖 ソフト ゼリーの素 キャノーラ油	もち みかん パインアップ ル いんげんまめ スイート コーン	434 17.6 15.2	709 26.5 22.6	784 28.4 24.9
19	金	丁字麩入り親子丼 牛乳 小魚 入りフライビンス たくあんサ ラダ	鶏卵 鶏肉 かまぼこ 普通 牛乳 小魚 だいず かつお 節	こめ 強化米 丁字ふ でん 粉 砂糖 小麦粉 キャノー ラ油 ごま	しいたけ たまねぎ にんじ ん ねぎ たくあん漬 きゅ うり しょうが	423 17.2 15.0	712 27.9 23.5	807 31.4 26.1
22	月	みそラーメン 牛乳 手作りか ぼちゃドーナツ ごまドレッシ ングサラダ	豚肉 みそ なると 普通牛 乳 脱脂粉乳 鶏卵	中華めん キャノーラ油 ご ま油 ごま 小麦粉 砂糖 バター 香りがまドレッシ ング	ねぎ にんにく もやし にん じん チンゲンサイ たまねぎ かぼちゃ きゅうり スイート コーン キャベツ	461 18.2 14.3	702 26.8 21.4	781 29.4 23.6
24	水	ごはん 牛乳 さばの塩焼き ツナとほうれん草のごま和え じゃがいものみそ汁 納豆	普通牛乳 油揚げ わかめ みそ さば まぐろ(ツナ) 納豆	こめ 強化米 じゃがいも ごま 砂糖	たまねぎ にんじん ほうれ んそう もやし	472 21.7 21.8	712 31.3 28.6	823 36.4 33.0
25	木	ごはん 牛乳 豚肉のケチャッ プ和え ハムコーンサラダ ビーフンスープ	普通牛乳 ベーコン 豚肉 チキンハム	こめ 強化米 ビーフン 小 麦粉 でん粉 じゃがいも キャノーラ油 砂糖 Igg フ リマヨネーズ	にんじん もやし たまねぎ ねぎ しいたけ しょうが きゅうり スイートコーン キャベツ	409 15.2 14.1	681 24.9 22.0	773 27.9 24.2
26	金	夏野菜カレー 牛乳 ボロニア ソーセージ 海藻ミックスサラ ダ	豚肉 チーズ 普通牛乳 ボ ロニアソーセージ ひじき入 り海藻ミックス	こめ 強化米 じゃがいも バター まろやかカレールウ カレールウ	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 きゅうり ス イートコーン	434 16.6 14.6	696 24.9 20.6	817 29.8 24.4
29	月	キウイバーガー(ハンズパン ハ ンバーグ) のむヨーグルト コールスロー風サラダ クマラ スープ 一食キウイフルーツ	ハンバーグ のむヨーグルト 普通牛乳	ハンズパン 砂糖 さつま いも じゃがいも バター I gg フリマヨネーズ	たまねぎ バセリ キャベツ スイートコーン にんじん レモン果汁 キウイフルーツ	443 16.5 9.6	693 24.0 15.2	823 29.1 18.5
30	火	ごはん 牛乳 ソースカツ 小 松菜ののり酢和え きのこのみ そ汁	普通牛乳 豆腐 わかめ 油 揚げ みそ トンカツ まぐ ろ(ツナ) 焼海苔	こめ 強化米 キャノーラ油 砂糖 でん粉	えのきたけ しめじ にんじ ん たまねぎ こまつな キャベツ	425 17.5 14.1	689 26.9 20.8	800 31.5 23.4

