

日	曜日	こんだて	体内での働き			園	小5 I和食- タバク 脂質	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	水	ごはん 牛乳 とり肉の黒みつ煮 野菜のマヨネーズ和え にら玉汁	普通牛乳 鶏卵 かまぼこ 鶏肉 みそ まぐろ(ツナ)	こめ 強化米 でん粉 黒砂糖 イグ フリ-マヨネーズ こま	たまねぎ にんじん にら キャベツ きゅうり	409 18.0 14.2	681 29.5 21.9	775 33.3 24.3
2	木	わかめごはん 牛乳 さわらの西京漬焼き 彩りおひたし 筑前煮 一食りんご	わかめごはんの素 普通牛乳 鶏肉 さわらの西京漬け かつお節	こめ 強化米 さといも キャノーラ油 砂糖	れんこん にんじん だけのこ ごぼう しいたけ こんにゃく いんげんまめ ほうれんそう もやし スイートコーン りんご	444 20.6 13.4	685 29.6 18.1	775 33.7 19.9
3	金	ごはん 牛乳 里いもコロッケ 大根の和風サラダ お月見汁 お月見ゼリー	普通牛乳 かまぼこ 豆腐 鶏肉	こめ 強化米 里いもコロッケ キャノーラ油 こま お月見ゼリー	にんじん たまねぎ しめじ ねぎ だいこん きゅうり	433 16.2 14.4	681 24.7 21.6	754 26.3 23.6
6	月	ちゃんぽんめん 牛乳 米粉入り春巻き 中華サラダ	豚肉 なた 普通牛乳 米粉入り春巻き チキンハム	中華めん キャノーラ油 こま油 マロニー 砂糖	にんじん たまねぎ キャベツ ねぎ きゅうり	498 18.3 20.5	737 27.3 30.0	793 29.9 31.9
7	火	鶏ゴボ丼 牛乳 ししゃもフライ つば漬け和え	鶏肉 かまぼこ 普通牛乳 ししゃもフライ	こめ 強化米 キャノーラ油 砂糖 でん粉 こま	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 きゅうり つば漬け	419 16.5 15.1	707 27.2 23.7	788 29.7 26.0
8	水	ごはん 牛乳 冷やっこねぎ みそかけ ささみときゅうりのからし和え ひじきの磯煮	普通牛乳 ひじき 鶏肉 油揚げ だいず 豆腐 みそ	こめ 強化米 じゃがいも キャノーラ油 砂糖 こま油	にんじん こんにゃく えだまめ ねぎ もやし きゅうり スイートコーン	430 18.3 15.0	694 26.6 21.3	803 31.7 24.5
9	木	ごはん 牛乳 イカのオイル焼き 小松菜のごまマヨネーズ和え 豚汁 元気ヨーグルト	普通牛乳 豆腐 豚肉 油揚げ みそ いか まぐろ(ツナ) ヨーグルト	こめ 強化米 キャノーラ油 でん粉 イグ フリ-マヨネーズ こま	たまねぎ にんじん ねぎ キャベツ こまつな	444 23.3 14.1	681 33.2 20.7	765 37.2 22.9
10	金	ごはん 牛乳 サーモンフライ ポパイサラダ ABCスープ ブルーベリータルト	普通牛乳 ベーコン サーモンフライ チキンハム	こめ 強化米 じゃがいも マカロニ キャノーラ油 砂糖 ブルーベリータルト	たまねぎ にんじん いんげんまめ ほうれんそう キャベツ スイートコーン	507 17.5 13.3	719 22.8 18.1	810 25.8 19.8
14	火	ごはん のむヨーグルト とり肉の唐揚げ れんこんサラダ 春雨スープ	のむヨーグルト 焼き豚 なた 鶏肉 まぐろ(ツナ)	こめ 強化米 マロニー キャノーラ油 でん粉 米粉 イグ フリ-マヨネーズ こま	キャベツ にんじん たまねぎ ねぎ しいたけ しょうが にんにく れんこん きゅうり	407 15.6 11.2	691 26.2 20.6	792 28.4 23.0
15	水	ごはん 牛乳 焼さんまの大根おろしかけ 磯香和え さつまいものみそ汁 一食オレンジ	普通牛乳 油揚げ 豆腐 みそ さんま 焼海苔	こめ 強化米 さつまいも 砂糖	にんじん ねぎ だいこん ほうれんそう キャベツ オレンジ	433 17.3 16.7	691 27.2 24.7	756 28.8 25.5
16	木	きな粉パン 牛乳 アンサンブルエッグ 野菜の青じそドレッシングサラダ 肉団子のトマトスープ	きな粉 普通牛乳 ミートボール だいず アンサンブルエッグ	コッペパン キャノーラ油 砂糖 じゃがいも	トマト たまねぎ 黄ピーマン にんにく キャベツ きゅうり にんじん スイートコーン	409 16.7 18.7	691 27.7 29.7	769 30.0 32.6
17	金	ごはん 牛乳 豚肉のしょうが炒め かぼちゃサラダ みそワントンスープ	普通牛乳 ベーコン みそ 豚肉 チキンハム	こめ 強化米 タンメン キャノーラ油 砂糖 でん粉 イグ フリ-マヨネーズ	キャベツ にんじん ねぎ もやし たまねぎ ピーマン しょうが かぼちゃ きゅうり	407 17.0 14.4	680 28.0 22.5	774 31.7 24.8
20	月	あぶたまうどん 牛乳 大学いも 大根サラダ	かまぼこ 油揚げ 鶏卵 鶏肉 普通牛乳 まぐろ(ツナ)	うどん でん粉 さつまいも キャノーラ油 砂糖 水あめ こま 青じそセビーチェドレッシング	しいたけ たまねぎ にんじん ねぎ だいこん キャベツ	439 16.0 14.5	703 25.1 21.6	823 28.5 24.1
21	火	マーボー丼 牛乳 コーンしゅうまい ハムとピーマンの酢の物	豆腐 豚ひき肉 鶏ひき肉 みそ 普通牛乳 コーンしゅうまい チキンハム	こめ 強化米 キャノーラ油 砂糖 こま油 でん粉	しょうが たまねぎ にんじん ねぎ ピーマン もやし	411 16.9 14.1	696 27.9 21.9	770 30.9 23.5
22	水	ごはん 牛乳 竹輪の磯辺揚げ こんにゃくの炒め煮 いなか汁	普通牛乳 油揚げ 豆腐 みそ 竹輪 青のり 豚肉	こめ 強化米 さといも てんぷら粉 キャノーラ油 こま油 砂糖	たまねぎ にんじん ねぎ ごぼう いんげんまめ こんにゃく	405 15.6 13.9	682 25.8 21.1	761 27.8 23.0
23	木	ごはん 牛乳 とり肉のバーベキューソース ごぼうサラダ 実だくさんスープ ぶどうゼリー	普通牛乳 ウインナー 鶏肉 まぐろ(ツナ)	こめ 強化米 砂糖 イグ フリ-マヨネーズ こま ぶどうゼリー	キャベツ にんじん たまねぎ マッシュルーム いんげんまめ しょうが りんご にんにく レモン果汁 ごぼう きゅうり	473 19.3 17.3	696 26.5 22.6	779 29.7 25.3
24	金	ごはん 牛乳 わかさぎの黄金がらめ 近江牛の肉じゃが キャベツの昆布漬け	普通牛乳 厚揚げ 牛肉 わかさぎ 塩昆布	こめ 強化米 じゃがいも キャノーラ油 砂糖 米粉 小麦粉 イグ フリ-マヨネーズ	たまねぎ にんじん 赤こんにゃく いんげんまめ パセリ キャベツ きゅうり	412 15.1 13.7	685 24.1 21.0	776 26.9 23.5
27	月	エビカツバーガー (パンズパン、エビカツ、ゆで野菜、一食タルタルソース) 牛乳 具だくさんコンスープ	エビカツ 普通牛乳 ベーコン	パンズパン キャノーラ油 /イグ 外付け じゃがいも ボタージュエースコーン	たまねぎ にんじん スイートコーン パセリ キャベツ	440 17.4 20.0	713 28.1 28.5	786 30.2 31.1
28	火	お子様カレー 牛乳 焼きウインナー コーンサラダ	豚肉 チーズ 普通牛乳 チキンウインナー	こめ 強化米 じゃがいも キャノーラ油 カレールウ まろやかカレールウ はちみつ 野菜ドレッシング	たまねぎ にんじん ピーマン にんにく キャベツ きゅうり スイートコーン	424 14.9 14.0	687 22.5 20.2	795 26.0 22.9
29	水	ごはん 牛乳 さばの照り焼き ミックスポテトサラダ なめこのみそ汁	普通牛乳 油揚げ 豆腐 わかめ みそ さば チキンハム	こめ 強化米 砂糖 でん粉 じゃがいも さつまいも イグ フリ-マヨネーズ	なめこ たまねぎ にんじん きゅうり	475 18.8 22.6	729 27.0 30.8	834 30.6 35.1
30	木	いりご菜めし 牛乳 しんじょうフライ 小松菜ともやしのこま和え 打ち込み汁	いりご菜めしの素 普通牛乳 鶏肉 油揚げ みそ ハモとコーンのしんじょうフライ	こめ 強化米 うどん さといも キャノーラ油 砂糖 こま	だいこん にんじん ごぼう しいたけ ねぎ こまつな もやし	427 16.1 14.9	680 24.0 21.5	774 27.0 23.9
31	金	ごはん 牛乳 かぼちゃ型ハンバーグ ブロッコリーとハムのサラダ ビーンズスープ ハロウィンデザート	普通牛乳 ウインナー 白いんげん豆 ハンバーグ 鶏肉	こめ 強化米 じゃがいも 香りごまドレッシング ハロウィンデザート	にんじん たまねぎ いんげんまめ ブロッコリー キャベツ	450 16.4 16.1	697 24.9 22.4	766 26.6 23.6