

日	曜日	こんだて	体内での働き			園	小5 1和キ- 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			
2	月	野菜ラーメン 牛乳 油淋鶏 中華風サラダ	豚肉 普通牛乳 鶏肉 豆乳	中華めん ごま油 小麦粉 でん粉 キャノーラ油 砂糖	にんじん たまねぎ キャベツ ねぎ にんにく 切干大根 きゅうり スイートコーン	452 22.0 16.6	704 35.3 25.9	778 39.5 28.8
3	火	豚丼 牛乳 いわし天ぷら つぼ漬け和え 一食節分豆 (小・中) 一食節分ボーロ(園)	豚肉 普通牛乳 いわし天ぷら だいす(小・中)	こめ 強化米 キャノーラ油 砂糖 でん粉 ごま節分ボーロ(園)	たまねぎ にんじん ごぼう こんにゃく ねぎ しょうが はくさい つぼ漬け	462 18.9 15.6	703 29.0 22.1	814 33.5 25.4
4	水	ごはん 牛乳 千種焼き ごぼうサラダ よせなベ汁 — 食りんご	普通牛乳 根菜入りつくね かまぼこ 鶏卵 まぐろ (ツナ) 鶏肉	こめ 強化米 さといも マロニー キャノーラ油 砂糖 イグ プリマヨネーズ ごま	にんじん ねぎ たまねぎ ピーマン しいたけ ごぼう スイートコーン きゅうり りんご	425 15.9 14.8	703 26.2 22.9	791 29.3 25.6
5	木	キャロットピラフ 牛乳 エ ピカツ ツナサラダ 具だく さんコンンスープ	普通牛乳 エピカツ ベー コン まぐろ(ツナ)	こめ 強化米 キャノーラ油 じゃがいも ポター ジュエースコーン 竹ガ アイトドレッシング	キャロットピラフの素 た まねぎ にんじん スイ ートコーン パセリ きゅう り キャベツ	416 16.6 14.9	681 25.8 23.1	760 27.6 25.6
6	金	ごはん 牛乳 とり肉の青じ そドレッシング煮 野菜のご まマヨネーズ和え いなか汁	普通牛乳 油揚げ 豆腐 みそ 鶏肉 チキンハム	こめ 強化米 さといも 砂糖 イグ プリマヨネーズ ごま	たまねぎ にんじん だい こん ねぎ キャベツ ほ うれんそう	409 18.0 15.1	684 29.9 23.6	779 33.7 26.2
9	月	ミルクパン 牛乳 パリッオーネ イタリアンサ ラダ カチャトーラ パンナ コッタ	普通牛乳 鶏肉 まぐろ (ツナ)	コッペパン 砂糖 キャ ノーラ油 パリッオーネ イタリアンドレッシン 豆乳パンナコッタ	にんじん たまねぎ マッ シュルーム ピーマン 黄 ピーマン にんにく トマト きゅうり スイートコーン キャベツ	478 16.2 19.7	731 25.7 28.4	808 28.5 31.1
10	火	ごはん 牛乳 煮魚(さば) 大根の和風サラダ 豆腐のみ そ汁	普通牛乳 豆腐 油揚げ わかめ みそ さば 鶏肉 かつお節	こめ 強化米 砂糖 キャ ノーラ油	たまねぎ にんじん えの きたけ しょうが だいこ ん きゅうり	446 18.9 20.6	703 28.6 29.7	798 32.3 33.3
12	木	ごはん 牛乳 海鮮いかしゅう まい 中華サラダ 家常豆腐	普通牛乳 豚肉 厚揚げ みそ 海鮮いかしゅうまい 鶏肉	こめ 強化米 キャノーラ油 砂糖 でん粉 マロ ニー ごま ごま油	しょうが にんにく にん じん キャベツ たまねぎ チンゲンサイ たけのこ きゅうり	409 16.5 13.1	691 27.2 19.9	769 29.8 21.1
13	金	ごはん 牛乳 ハンバーグの 赤ワインソースかけ ブロッ コリーとツナのサラダ 野菜 スープ 米粉のチョコクレー プ	普通牛乳 ウィンナー ハ ンバーグ まぐろ(ツナ)	こめ 強化米 じゃがいも 砂糖 オリーブ油 香りご まドレッシング 米粉の チョコクレープ	たまねぎ にんじん もや し いんげんまめ 赤ピー マン ブロッコリー ス イートコーン キャベツ	487 16.8 18.4	733 24.7 24.2	802 26.4 25.0
16	月	ソフトめんカレーソース の むヨーグルト キャベツ入り 平つくね 海藻サラダ	豚ひき肉 みそ チーズ のむヨーグルト キャベツ 入り平つくね ひじき入り 海藻ミックス	ソフトめん オリーブ油 じゃがいも カレールウ ま ろやかカレールウ 砂糖 キャノーラ油 塩中華ドレ ッシング	にんにく たまねぎ にん じん えだまめ マッシュ ルーム きゅうり スイ ートコーン	456 17.5 12.4	683 24.7 18.4	826 29.8 22.0
17	火	ブルコギ丼 牛乳 ぎょうざ 切干大根のナムル	豚肉 普通牛乳 ぎょうざ	こめ 強化米 キャノーラ油 砂糖 でん粉 ごま油 ごま	にんにく しょうが たま ねぎ にんじん こんにゃく ごぼう もやし にら りん ご 切干大根 きゅうり	415 16.8 13.1	698 27.9 20.1	773 30.9 21.8
18	水	ごはん 牛乳 たこナゲット 野菜のカリカリ梅和え 高野 豆腐の親子煮	普通牛乳 高野豆腐 鶏肉 鶏卵 たこナゲット	こめ 強化米 じゃがいも 砂糖 キャノーラ油	にんじん たまねぎ グリ ンピース キャベツ きゅ うり カリカリ梅 ゆかり	425 16.0 15.7	717 26.0 25.1	850 30.7 29.9
19	木	ごはん 牛乳 さわらの揚げ 煮 野菜の和風炒め かぼ ちゃのみそ汁	普通牛乳 豆腐 油揚げ みそ わかめ さわら さ つま揚げ	こめ 強化米 でん粉 小 麦粉 キャノーラ油 砂糖 ごま	かぼちゃ たまねぎ ごぼ う にんじん いんげんま め スイートコーン	442 20.1 16.5	705 28.8 24.0	805 32.7 26.7
20	金	ごはん 牛乳 鶏ちゃん焼き ポテトサラダ そうめん汁 — 食いよかん	普通牛乳 かまぼこ 油揚 げ 鶏肉 みそ チキンハ ム	こめ 強化米 そうめん キャノーラ油 砂糖 ごま 油 じゃがいも イグ プリ マネーズ	たまねぎ にんじん しい たけ ねぎ キャベツ ピーマン にんにく しょ うが きゅうり いよかん	433 16.9 15.2	719 27.6 24.0	813 30.8 26.6
24	火	きな粉パン 牛乳 ミート ボール 野菜のドレッシング サラダ ポトフ	きな粉 普通牛乳 鶏肉 ウィンナー ミートボール	コッペパン キャノーラ油 砂糖 じゃがいも 野菜ド レッシング	にんじん たまねぎ しめ じ いんげんまめ きゅう り キャベツ	413 17.8 18.1	728 30.6 29.7	808 33.5 32.6
25	水	ごはん 牛乳 ソースチキン カツ 小松菜ともやしのごま 和え 赤だし	普通牛乳 油揚げ 豆腐 わかめ みそ チキンカツ	こめ 強化米 キャノーラ油 砂糖 でん粉 ごま	たまねぎ えのきたけ ね ぎ ごまつな にんじん もやし	447 17.7 15.5	687 25.2 21.8	785 28.4 24.4
26	木	ごはん 牛乳 さけの白醬油 焼き ブロッコリーのおかか 和え 肉じゃが みかんゼ リー	普通牛乳 厚揚げ 豚肉 さけの白醬油漬け かつお 節	こめ 強化米 じゃがいも キャノーラ油 砂糖 みか んゼリー	たまねぎ にんじん こん にゃく いんげんまめ フ ロッコリー キャベツ	470 21.0 14.7	718 30.7 19.5	812 34.8 21.9
27	金	かしわのじゅんじゅん丼 牛 乳 すごもろこと大豆のカリ ン揚げ キャベツの昆布漬け	鶏肉 普通牛乳 すごもろ こ だいす 塩昆布	こめ 強化米 砂糖 でん 粉 小麦粉 キャノーラ油 黒砂糖 ごま	たまねぎ にんじん ごぼ う 赤こんにゃく しいた け ねぎ キャベツ きゅ うり	406 16.6 13.7	680 27.0 21.1	769 30.3 23.3

