

日	曜日	こんだて	体内での働き			園	小5 I初キ- 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	チョコチップパン 牛乳 ガーリックチキン ツナのフ レンチサラダ パンプキンポ タージュ	普通牛乳 ベーコン 鶏肉 まぐろ(ツナ)	コッパン チョコチップ 砂糖 パター パツキホ タージュ オリーブ油 フ レンチドレッシング	かぼちゃ たまねぎ パセ リ にんにく パジル キャベツ きゅうり にん じん	442 19.9 18.5	713 30.8 27.5	809 35.0 31.1
3	火	カレーライス 牛乳 焼きハ ンバーグ 福神漬けサラダ お祝いドーナツ	豚肉 チーズ 普通牛乳 ハンバーグ	こめ 強化米 じゃがいも キャノーラ油 カレールウ まるやかレールウ ドー ナツ	たまねぎ にんじん にん にく 福神漬け はくさい	609 17.5 23.6	890 25.7 29.8	971 27.7 31.0
4	水	ごはん 牛乳 えびのチリ ソース パンハンジーサラダ 彩り団子の中華スープ	普通牛乳 野菜入り肉団子 えびフリッター 鶏肉	こめ 強化米 マロニー じゃがいも キャノーラ油 砂糖 でん粉 棒々鶏ド レッシング	もやし にんじん ねぎ にんにく しょうが きゅ うり キャベツ スイート コーン	411 13.6 14.9	684 21.7 22.9	778 24.3 25.3
5	木	ちらしずし 牛乳 メンチカツ 小松菜のごまマヨネーズ和え てまりぶのすまし汁 ひなあら れ(園~中2) クリーム大福(中 3のみ)	普通牛乳 豆腐 かまぼこ メンチカツ チキンハム	こめ 強化米 キャノーラ油 てまりぶ イggマヨネー ズ ごま ひなあられ(園~ 中2) クリーム大福(中3の み)	ちらしずしの素 えのきた け にんじん たまねぎ みつば こまつな キャベ ツ	444 17.0 16.5	698 25.8 25.0	774 27.2 27.2
6	金	ごはん 牛乳 ほんもろこの 南蛮漬け ブロッコリーのサ ラダ 豚汁 納豆	普通牛乳 油揚げ 豆腐 豚肉 みそ ほんもろこ 鶏肉 納豆	こめ 強化米 さといも でん粉 小麦粉 キャノー ラ油 砂糖 野菜ドレッシ ング	だいこん にんじん ねぎ たまねぎ ブロッコリー キャベツ	427 20.0 15.8	699 32.7 23.8	808 37.5 26.9
9	月	バイタンラーメン 牛乳 に んじんの蒸しケーキ 中華サ ラダ	豚肉 なたと 普通牛乳 鶏卵 鶏肉	中華めん ごま油 蒸し ケーキミックス 砂糖 パ ター キャノーラ油 マロ ニー ごま	たまねぎ にんじん はく さい きくらげ ねぎ きゅうり	456 18.9 13.6	707 29.0 20.2	786 32.0 22.3
10	火	ごはん 牛乳 野菜入り焼肉 かぼちゃサラダ なめこのみ そ汁	普通牛乳 油揚げ 豆腐 わかめ みそ 豚肉 チキ ンハム	こめ 強化米 キャノーラ 油 イggマヨネーズ	だいこん なめこ ねぎ たまねぎ にんじん ビー マン にんにく かぼちゃ きゅうり	426 18.7 16.2	715 31.6 25.5	814 35.9 28.5
11	水	ごはん 牛乳 ぶりのフライ 野菜の和風サラダ にらたま スープ	普通牛乳 鶏卵 ベーコン ぶりのフライ まぐろ(ツ ナ) かつお節	こめ 強化米 でん粉 キャノーラ油	スイートコーン たまねぎ にんじん にら しょうが キャベツ きゅうり	442 17.7 16.2	685 26.1 22.8	756 28.1 24.5
12	木	ごはん 牛乳 あじのさんが 風フライ 菜の花のごまマヨ ネーズ和え 鶏とせ風汁 一 食デコボン	普通牛乳 根菜入りつくね 豆腐 あじのさんが風フ ライ チキンハム	こめ 強化米 キャノーラ 油 イggマヨネーズ ごま	だいこん にんじん しい たけ ごぼう ねぎ キャ ベツ 菜の花 デコボン	472 16.6 17.7	706 23.1 25.3	823 27.2 29.4
13	金	救給カレー(非常食用) 牛乳 トンカツ 切干大根のサラダ 白菜とベーコンのスープ 一 食棒チーズ	普通牛乳 わかめ ベーコ ン トンカツ まぐろ(ツ ナ) チーズ	救給カレー(非常食用) キャノーラ油 イggマ ヨネーズ	はくさい チンゲンサイ たまねぎ にんじん しい たけ 切干大根 きゅうり	564 18.7 29.9	681 24.8 36.3	920 30.1 47.8
16	月	けんちんうどん 牛乳 さわ らの竜田揚げ ツナとほうれ ん草のおかか和え	鶏肉 油揚げ 普通牛乳 さわらの竜田揚げ まぐろ (ツナ) かつお節	うどん さといも ごま油 キャノーラ油 砂糖	ごぼう にんじん だいこ ん こんにゃく ねぎ ほ うれんそう もやし	453 22.5 17.1	685 32.8 24.5	803 38.0 27.7
17	火	ごはん 牛乳 イカのオイル 焼き ごぼうサラダ ひじきの 磯煮 コアヨーグルト	普通牛乳 ひじき 鶏肉 油揚げ だいず いか チ キンハム ヨーグルト	こめ 強化米 じゃがいも キャノーラ油 砂糖 でん 粉 イggマヨネーズ ごま	にんじん こんにゃく ご ぼう きゅうり	481 22.5 16.1	749 32.2 24.0	838 36.1 26.6
18	水	ごはん 牛乳 さけのマヨ ネーズ焼き れんこんきんぴ ら 里いものみそ汁	普通牛乳 油揚げ 豆腐 わかめ みそ さけ さつ ま揚げ	こめ 強化米 さといも イggマヨネーズ ごま 油 砂糖 ごま	たまねぎ パセリ れんこ ん こんにゃく にんじん いんげんまめ	421 21.2 15.7	684 32.7 24.0	763 34.5 26.1
19	木	豚キムチ丼 牛乳 揚げしゅ うまい ハムとピーマンの酢 の物	豚肉 普通牛乳 ポーク しゅうまい チキンハム	こめ 強化米 ごま油 砂 糖 でん粉 キャノーラ油	にんにく しょうが たま ねぎ 白菜キムチ にんじ ん ごぼう にら ピーマ ン もやし	456 19.0 16.9	707 28.7 23.4	825 33.5 27.4
23	月	食パン のむヨーグルト と りと野菜のフリット ツナサ ラダ 大豆とじゃがいもの ミートソース煮 一食いちご ジャム	のむヨーグルト だいず 豚ひき肉 とりと野菜のフ リット まぐろ(ツナ)	食パン じゃがいも キャ ノーラ油 ハヤシルウ イ ggマヨネーズ いちご ジャム	にんじん たまねぎ きゅ うり キャベツ	398 15.2 13.2	680 26.2 25.3	834 32.0 31.6

