

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	月	チーズパン 牛乳 ポークフランク 野菜のフレンチサラダ パンプキンポターージュ	チーズ 普通牛乳 ベーコン ポークフランク まぐろ(ツナ)	コッペパン バター パンプキンポターージュ フレンチドレッシング	かぼちゃ たまねぎ パセリ キャベツ きゅうり にんじん	427 19.6 19.5	692 30.6 27.6	782 34.8 31.6
2	火	ごはん 牛乳 えびのチリソース 中華サラダ わかめスープ ミルクメーカーコーヒー	普通牛乳 豚肉 わかめ えびフリッター 鶏肉	こめ 強化米 タンメン 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 ミルクメーカーコーヒー	たまねぎ にんじん もやし にんにく ねぎ しょうが きゅうり キャベツ スイートコーン	427 13.3 13.9	694 21.4 21.1	780 23.3 23.3
3	水	ごはん 牛乳 豚肉のスタミナ炒め 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 砂糖 でん粉 ごま イググリマヨネーズ	たまねぎ なめこ ねぎ にんじん たら しょうが にんにく かぼちゃ きゅうり	412 18.8 14.9	692 31.4 23.2	786 35.6 25.8
4	木	わかめごはん 牛乳 あじの米パン粉フライ 野菜のごまヨネーズ和え 天の川汁 あじさいゼリー	わかめごはんの素 普通牛乳 かまぼこ 鶏肉 あじの米パン粉フライ チキンハム	こめ 強化米 そうめん キャノーラ油 イググリマヨネーズ ごま あじさいゼリー	たまねぎ にんじん ねぎ しいたけ キャベツ ほうれんそう	424 15.4 14.0	682 24.1 21.2	754 25.8 23.0
5	金	カレーライス のむヨーグルト トマトミートオムレツ アスパラの和風サラダ	豚肉 チーズ のむヨーグルト トマトミートオムレツ	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 野菜ドレッシング	たまねぎ にんじん にんにく キャベツ きゅうり アスパラガス	421 13.2 10.6	683 19.6 17.3	783 22.5 18.9
8	月	バイパン 牛乳 ハンバーグの赤ワインソースかけ マカロニサラダ 豆乳スープ	普通牛乳 ベーコン 豆乳 ハンバーグ チキンハム	コッペパン じゃがいも でん粉 砂糖 オリーブ油 マカロニ イググリマヨネーズ	パイナップル かぼちゃ にんじん たまねぎ しめじ チンゲンサイ 赤ピーマン きゅうり	439 18.4 15.6	743 29.2 23.7	864 34.1 27.2
9	火	ごはん 牛乳 イカフライ キャベツのからしごま和え 根菜の煮物 一食ひじきふりかけ	普通牛乳 鶏肉 イカフライ ひじきふりかけ	こめ 強化米 さといも キャノーラ油 砂糖 ごま	にんじん れんこん ごぼう こんにゃく しめじ いんげんまめ キャベツ きゅうり	426 18.0 13.8	693 27.5 20.8	771 29.5 22.7
10	水	ごはん 牛乳 ささみ梅しそフライ 野菜の和風炒め みそけんちん汁 一食オレンジ	普通牛乳 豆腐 豚肉 みそ ささみ梅しそフライ さつま揚げ	こめ 強化米 ごま油 キャノーラ油 砂糖	たまねぎ にんじん こんにゃく ねぎ ごぼう いんげんまめ スイートコーン オレンジ	428 19.3 13.2	682 29.3 19.8	757 31.3 21.6
11	木	ごはん 牛乳 煮魚(さば) 小松菜のあっさり和え じゃがいものみそ汁	普通牛乳 油揚げ わかめ みそ さば かつお節	こめ 強化米 じゃがいも 砂糖	たまねぎ にんじん しょうが ごまつな もやし	441 18.2 19.5	694 27.4 27.5	790 30.7 30.8
12	金	中華丼 牛乳 揚げぎょうざ 中華サラダ(春雨)	豚肉 いか なるど 普通牛乳 ぎょうざ 鶏肉	こめ 強化米 キャノーラ油 でん粉 ごま油 砂糖 マロニー ごま	キャベツ たまねぎ にんじん ヤングコーン しいたけ きゅうり	409 15.8 14.1	687 25.3 21.5	801 29.0 25.1
15	月	ふるさとうどん 牛乳 野菜のかき揚げ れんこんサラダ	鶏肉 かまぼこ 油揚げ ゆば 普通牛乳 竹輪	うどん さつまいも てんぷら粉 キャノーラ油 イググリマヨネーズ	しいたけ たまねぎ にんじん ねぎ かぼちゃ ピーマン れんこん スイートコーン きゅうり	428 15.9 15.6	688 25.3 24.0	801 28.7 26.9
16	火	ごはん 牛乳 とり肉のカレー焼き きゅうりのごまドレッシング和え 豆腐とわかめのみそ汁 ヨーグルト	普通牛乳 豆腐 油揚げ わかめ みそ 鶏肉 まぐろ(ツナ) ヨーグルト	こめ 強化米 キャノーラ油 香りごまドレッシング	たまねぎ にんじん しょうが きゅうり キャベツ もやし	493 22.3 19.6	726 32.7 25.2	813 36.4 28.0
17	水	ごはん 牛乳 さけの白醤油焼き キャベツのゆかり和え すき焼き風煮	普通牛乳 牛肉 焼き豆腐 さけの白醤油漬	こめ 強化米 じゃがいも キャノーラ油 砂糖	たまねぎ 赤こんにゃく にんじん ごぼう ねぎ しいたけ キャベツ きゅうり ゆかり	439 20.4 15.7	690 30.0 21.6	785 33.8 24.0
18	木	ごはん 牛乳 小あゆの南蛮漬 小松菜のマヨネーズ和え いなか汁 納豆	普通牛乳 鶏肉 油揚げ 豆腐 みそ 小あゆでんぷん付き チキンハム 納豆	こめ 強化米 キャノーラ油 砂糖 イググリマヨネーズ	たまねぎ にんじん ごぼう ねぎ ごまつな キャベツ	425 18.6 16.4	695 30.0 24.9	802 34.6 28.3
19	金	鶏コボ丼 牛乳 フライピンス たくあんサラダ	鶏肉 かまぼこ 普通牛乳 だいず かつお節	こめ 強化米 キャノーラ油 砂糖 でん粉 小麦粉 ごま	たまねぎ にんじん ごぼう こんにゃく ねぎ しょうが たくあん漬 きゅうり	424 16.3 14.5	711 26.4 22.4	806 29.5 25.1
22	月	食パン 牛乳 ポロニアカツ チキンサラダ ミネストローネ 一食ブルーベリージャム	普通牛乳 ベーコン だいず ポロニアカツ 鶏肉	食パン マカロニ キャノーラ油 イググリマヨネーズ ブルーベリージャム	たまねぎ にんじん セロリー トマト いんげんまめ きゅうり キャベツ	414 16.4 17.4	681 26.8 27.9	756 29.4 30.6
23	火	ごはん 牛乳 ショーロンボー チャプチェ 中華風卵スープ さくらんぼゼリー	普通牛乳 鶏卵 豆腐 ベーコン ショーロンボー 豚肉	こめ 強化米 ポターージュ エースコー ごま油 でん粉 マロニー 砂糖 さくらんぼゼリー	スイートコーン たまねぎ パセリ しょうが にんにく にんじん しめじ たら	450 14.4 14.3	731 22.9 22.5	804 25.1 23.6
24	水	ごはん 牛乳 白身魚の香草フライ ジャーマンポテト キャベツのスープ煮	普通牛乳 野菜入り肉団子 白身魚の香草フライ ベーコン	こめ 強化米 キャノーラ油 じゃがいも バター	キャベツ にんじん たまねぎ いんげんまめ スイートコーン パセリ	428 17.5 13.0	681 25.1 19.2	773 28.2 21.2
25	木	鮭菜めし 牛乳 とり肉の梅酒煮 ごぼうサラダ かぼちゃのみそ汁	紅鮭菜めしの素 普通牛乳 豆腐 油揚げ みそ わかめ 鶏肉 まぐろ(ツナ)	こめ 強化米 砂糖 イググリマヨネーズ	かぼちゃ たまねぎ ごぼう にんじん きゅうり	415 18.2 14.9	693 30.3 23.1	788 34.0 25.7
26	金	ごはん 牛乳 冷やっこのねぎみそかけ さやいんげんのごま和え 五目うま煮	普通牛乳 鶏肉 豆腐 みそ	こめ 強化米 じゃがいも キャノーラ油 砂糖 ごま油 ごま	たまねぎ にんじん こんにゃく ごぼう しいたけ えだまめ ねぎ いんげん キャベツ スイートコーン	427 16.9 13.3	680 24.6 18.0	789 29.0 21.0
29	月	サンマーメン 牛乳 ポークしゅうまい パンパンジーサラダ 湘南ゴールドゼリー	豚肉 普通牛乳 ポークしゅうまい 鶏肉	中華めん キャノーラ油 でん粉 ごま油 棒々鶏ドレッシング 湘南ゴールドゼリー	にんにく しょうが キャベツ にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ きゅうり 切干大根 スイートコーン	454 18.5 13.3	683 28.7 20.3	730 30.6 21.1
30	火	ごはん 牛乳 元気もりもり ミックスレバー揚げ ハムとピーマンの酢の物 フォースープ	普通牛乳 ベーコン 鶏レバー 豚肉 みそ チキンハム	こめ 強化米 フォー 小麦粉 でん粉 キャノーラ油 ごま 砂糖 ごま油	にんじん キャベツ たまねぎ しいたけ しょうが えだまめ ピーマン もやし	420 17.4 14.4	702 28.5 22.7	795 32.1 24.9