

日	曜日	こんだて	体内での働き			園	小5 I初ド- タバク 脂質	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	水	ごはん 牛乳 豚肉のしょうが炒め かぼちゃサラダ 豆腐のみそ汁	普通牛乳 豆腐 油揚げ 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 イグ フリーマヨネーズ でん粉	にんじん えのきだけ だいこん たまねぎ ピーマン しょうが かぼちゃ きゅうり	413 17.8 15.9	693 29.6 25.0	788 33.5 27.8
3	木	食パン 牛乳 メンチカツ ツナサラダ 救給コーンポタージュ(非常食用) 一食メーブルジャム	普通牛乳 メンチカツ まぐろ(ツナ)	食パン キャノーラ油 救給コーンポタージュ(非常食用) 野菜ドレッシング メーブルジャム	きゅうり キャベツ にんじん	505 18.3 21.5	751 27.5 32.2	807 29.1 34.0
4	金	夏野菜カレー のむヨーグルト チキンナゲット コーンサラダ	豚肉 のむヨーグルト チーズ チキンナゲット	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 キャノーラ油 青じそセビーチェドレッシング	かぼちゃ たまねぎ なす にんじん ピーマン えだまめ にんにく きゅうり キャベツ	404 13.4 9.2	685 21.4 17.1	825 26.9 21.3
7	月	わかめうどん 牛乳 竹輪のゆかり揚げ 野菜のドレッシング和え	鶏肉 かまぼこ 油揚げ わかめ 普通牛乳 竹輪 まぐろ(ツナ)	うどん てんぷら粉 キャノーラ油 香りごまドレッシング	にんじん たまねぎ ねぎ しいたけ ゆかり キャベツ きゅうり	430 18.2 15.2	694 29.5 23.0	800 33.0 25.7
8	火	ごはん 牛乳 とり肉のレモン風味焼き たくあんのごまマヨ和え かきたま汁 和梨ゼリー	普通牛乳 鶏卵 豆腐 かまぼこ 鶏肉	こめ 強化米 でん粉 砂糖 イグ フリーマヨネーズ ごま 和梨ゼリー	にんじん たまねぎ みつば レモン果汁 キャベツ たくあん漬 きゅうり	467 19.3 16.6	686 26.7 21.3	774 30.0 23.6
9	水	ごはん 牛乳 米粉入り春巻き ハムともやし中華和え マーボーなす	普通牛乳 豆腐 みそ 豚ひき肉 チキンハム 米粉入り春巻き	こめ 強化米 キャノーラ油 砂糖 でん粉 ごま油	なす たまねぎ にんじん ねぎ にんにく しょうが スイートコーン きゅうり もやし	481 14.9 20.7	710 22.1 27.0	839 25.4 32.2
10	木	菜めし 牛乳 さばの塩こうじ漬け焼き 野菜の和風炒め じゃがいものみそ汁	普通牛乳 油揚げ みそ わかめ 鶏肉 さばの塩こうじ漬け	こめ 強化米 じゃがいも キャノーラ油 砂糖	菜めしの素 たまねぎ にんじん いんげんまめ れんこん スイートコーン	456 17.9 19.5	693 25.7 25.4	790 29.0 28.7
11	金	ごはん 牛乳 れんこんエビ寄せ揚げ 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 れんこんエビ寄せ揚げ	こめ 強化米 じゃがいも キャノーラ油 砂糖 ごま	にんじん こんにゃく きゅうり キャベツ	418 17.8 14.3	696 28.6 21.8	788 32.2 24.3
14	月	チョコチップパン 牛乳 さけのハーブ焼き コールスロー風サラダ 大豆とじゃがいものミートソース煮	普通牛乳 だいず さけ 豚ひき肉	コッペパン チョコチップ 砂糖 イグ フリーマヨネーズ じゃがいも キャノーラ油 ハヤシルウ オリーブ油	にんじん たまねぎ キャベツ レモン果汁 バジル スイートコーン	435 23.1 17.5	692 33.5 27.1	789 38.2 30.4
15	火	ごはん 牛乳 コーンしゅうまい チンジャオロース 春雨スープ コアヨーグルト	普通牛乳 焼き豚 豚肉 コーンしゅうまい ヨーグルト	こめ 強化米 キャノーラ油 マロニー 砂糖 でん粉	キャベツ にんじん ねぎ たまねぎ しいたけ だけのこ ピーマン 赤ピーマン しょうが	431 15.5 11.6	680 24.0 16.1	742 25.5 16.7
16	水	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 フリーマヨネーズ ごま	たまねぎ にんじん ねぎ キャベツ ほうれんそう	407 17.9 15.1	681 29.7 23.6	773 33.4 26.2
17	木	ごはん 牛乳 いかの天ぷら きんぴらごぼう 冬瓜のすまし汁 一食オレンジ	普通牛乳 かまぼこ 鶏肉 いかの天ぷら さつま揚げ	こめ 強化米 そうめん キャノーラ油 砂糖	にんじん たまねぎ とうがん しいたけ オクラ いんげんまめ ごぼう オレンジ	445 16.8 15.2	683 24.0 21.1	757 25.7 22.8
18	金	近江牛丼 牛乳 わかさぎの黄金がらめ 小松菜のおかか和え	牛肉 普通牛乳 わかさぎ かつお節	こめ 強化米 キャノーラ油 砂糖 イグ フリーマヨネーズ でん粉 米粉	たまねぎ 赤こんにゃく にんじん ごぼう ねぎ しょうが バセリ もやし こまつな	414 16.1 14.7	683 26.0 22.7	778 29.0 25.5
24	木	ごはん 牛乳 照り焼きハンバーグ れんこんサラダ 豚汁 一食野菜ふりかけ	普通牛乳 豆腐 豚肉 みそ ハンバーグ 鶏肉	こめ 強化米 さといも イグ フリーマヨネーズ 砂糖 でん粉	にんじん たまねぎ れんこん きゅうり 野菜ふりかけ	438 16.4 15.3	698 25.7 22.0	814 29.5 25.5
25	金	ごはん 牛乳 里いもクロquette ツナとキャベツのごま和え お月見汁 お月見ゼリー	普通牛乳 豆腐 鶏肉 かまぼこ まぐろ(ツナ)	こめ 強化米 キャノーラ油 里いもクロquette ごま 砂糖 お月見ゼリー	にんじん たまねぎ ねぎ しめじ キャベツ きゅうり	432 16.6 14.1	680 25.8 20.9	751 27.7 22.8
28	月	野菜ラーメン 牛乳 手作りかぼちゃドーナツ パンパンジーサラダ	豚肉 普通牛乳 鶏卵 鶏肉	中華めん ごま油 小麦粉 砂糖 バター キャノーラ油 棒々鶏ドレッシング	にんじん たまねぎ ねぎ キャベツ かぼちゃ きゅうり 切干大根 スイートコーン	445 17.7 14.0	697 27.2 21.0	772 29.9 22.9
29	火	ごはん 牛乳 ヤンニョムチキン ほうれん草のナムル トック入りわかめスープ	普通牛乳 ベーコン わかめ 鶏肉	こめ 強化米 キャノーラ油 トック でん粉 米粉 砂糖 はちみつ ごま 塩中華ドレッシング	たまねぎ スイートコーン にんじん ほうれんそう もやし	431 16.0 15.5	725 26.0 24.4	825 29.2 27.1
30	水	ごはん 牛乳 焼さんまの大根おろしかけ 野菜の和風サラダ さつまいものみそ汁	普通牛乳 油揚げ 豆腐 みそ さんま	こめ 強化米 さつまいも 砂糖 野菜ドレッシング	にんじん ねぎ だいこん キャベツ スイートコーン きゅうり	424 16.8 17.3	689 26.7 25.9	758 28.3 26.9

 ま 豆類。とくにご飯と大豆のおかずを組み合わせると、たんぱく質の質が高まります。	 ご ごまなどの種実類。小粒でも高エネルギーで、体によいあぶらも含まれます。	 わ わかめなどの海そう類。カルシウム、無機質(ミネラル)、食物繊維が豊富です。	 や 野菜。四季折々に旬のおいしい野菜をいただきましょう。ビタミンや食物繊維の宝庫です。	 さ 魚介。良質のたんぱく質源で、体や脳によいはたらきをするあぶらも豊富です。	 し しいたけなどのきのこ類。これからおいしくなりますね。食物繊維、そしてうま味成分が豊富です。	 い いも類。意外に低カロリーで、食物繊維やビタミンC、無機質(ミネラル)も多く、ヘルシーな食材です。
---	--	--	--	--	--	---