

日	曜日	こんだて	体内での働き			園	小5 I初級- 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	木	ごはん 牛乳 さわらの白醬油焼き 健康サラダ じゃがいものそぼろ煮	普通牛乳 豚ひき肉 竹輪 さわらの白醬油漬け ひじき まぐろ(ツナ) だいず	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 しいたけ いんげんまめ キャベツ	443 21.1 15.4	707 31.1 22.0	801 35.3 24.4
2	金	ごはん 牛乳 チキンカツ ハムコーンサラダ 肉団子のトマトスープ	普通牛乳 肉団子 米粉チキンカツ チキンハム	こめ 強化米 じゃがいも キャノーラ油 イググリマヨネーズ	トマト たまねぎ ビーマン にんじん にんにく きゅうり スイートコーン キャベツ	447 16.4 17.5	697 23.6 25.2	796 26.5 28.2
5	月	白湯ラーメン 牛乳 野菜のチヂミ 中華サラダ ミルメークコーヒー	豚肉 なると 普通牛乳 鶏肉	中華めん ごま油 野菜のチヂミ キャノーラ油 マロニー ごま 砂糖 ミルメークコーヒー	たまねぎ にんじん キャベツ きくらげ ねぎ きゅうり	457 17.4 14.4	689 26.1 21.7	747 28.5 23.6
6	火	豚コボ料 牛乳 たこナゲット つぼ漬け和え	豚肉 普通牛乳 たこナゲット	こめ 強化米 キャノーラ油 砂糖 でん粉 ごま	たまねぎ にんじん ごぼう こんにゃく ねぎ しょうが はくさい つぼ漬け	416 15.3 14.7	695 24.9 23.1	822 29.2 27.7
7	水	ごはん 牛乳 ショーロンポー パンバンジーサラダ ビーフンスープ 元気ヨーグルト	普通牛乳 ベーコン ショーロンポー 鶏肉 ヨーグルト	こめ 強化米 ビーフン 棒々鶏ドレッシング	にんじん はくさい たまねぎ ねぎ しいたけ きゅうり キャベツ スイートコーン	430 15.2 13.3	680 22.5 20.5	741 24.0 21.1
8	木	チキンライス 牛乳 ガーリックチキン コールスロー風サラダ パンブキンポタージュ	普通牛乳 ベーコン 鶏肉	こめ 強化米 チキンライスの素 バター バンブキンポタージュ オリーブ油 イググリマヨネーズ 砂糖	かぼちゃ たまねぎ パセリ にんにく バジル キャベツ スイートコーン にんじん レモン果汁	442 18.0 17.9	716 27.4 26.7	810 30.8 30.0
9	金	ごはん 牛乳 さけフライ にんじんしりしり 野菜スープ スティックブルーベリータルト	普通牛乳 ウインナー さけフライ まぐろ(ツナ)	こめ 強化米 じゃがいも キャノーラ油 スティックブルーベリータルト	たまねぎ にんじん もやし いんげんまめ	495 17.9 17.1	704 23.8 21.5	790 26.9 23.1
13	火	ごはん 牛乳 さんまのかばやき はくさいの昆布漬け 筑前煮	普通牛乳 鶏肉 さんま開き でん粉付き 塩昆布	こめ 強化米 さといも キャノーラ油 砂糖 はちみつ	れんこん にんじん たけのこ ごぼう しいたけ こんにゃく いんげんまめ はくさい きゅうり	459 17.0 18.0	725 25.3 25.5	834 28.6 29.2
14	水	ごはん 牛乳 豚肉のピリ辛炒め れんこんサラダ わかめスープ	普通牛乳 ベーコン わかめ 豚肉 鶏肉	こめ 強化米 タンメン キャノーラ油 砂糖 でん粉 イググリマヨネーズ	たまねぎ にんじん スイートコーン ごぼう しいたけ 赤ビーマン にんにく れんこん きゅうり	400 17.4 14.6	681 28.9 22.4	767 32.2 24.9
15	木	きな粉パン 牛乳 ミートボール コーンサラダ ABCスープ 一食オレンジ	きな粉 普通牛乳 ベーコン ミートボール	コッペパン キャノーラ油 砂糖 じゃがいも マカロニ ガッソイアドドレッシング	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり スイートコーン オレンジ	406 15.4 16.4	700 25.9 26.8	771 27.8 29.2
16	金	親子丼 牛乳 めひかりフライ 大根の和風サラダ	鶏卵 鶏肉 かまぼこ 普通牛乳 めひかりフライ まぐろ(ツナ) かつお節	こめ 強化米 でん粉 砂糖 キャノーラ油	しいたけ たまねぎ にんじん ねぎ だいこん きゅうり	412 17.8 14.6	687 29.5 22.5	794 35.0 25.3
19	月	ソフトめんのカレーソース のむヨーグルト 大学いも 野菜のドレッシング和え	豚ひき肉 大豆ミート みそ チーズ のむヨーグルト	ソフトめん オリーブ油 カレールウ まろやかカレールウ 砂糖 さつまいも キャノーラ油 水あめ ごま 野菜ドレッシング	にんにく たまねぎ にんじん グリーンピース スイートコーン マッシュルーム キャベツ きゅうり	454 15.1 9.2	735 23.1 16.5	885 27.7 19.3
20	火	ごはん 牛乳 焼きウインナー マカロニサラダ 洋風肉じゃが	普通牛乳 豚肉 チキンウインナー チキンハム	こめ 強化米 じゃがいも バター 砂糖 マカロニ イググリマヨネーズ	たまねぎ にんじん スイートコーン いんげんまめ きゅうり	431 16.6 14.2	705 25.8 20.4	812 29.9 23.3
21	水	ごはん 牛乳 あじ磯辺フライ きんぴらごぼう いなか汁	普通牛乳 鶏肉 油揚げ 豆腐 みそ あじ磯辺フライ さつま揚げ	こめ 強化米 キャノーラ油 砂糖 ごま	たまねぎ にんじん だいこん ねぎ ごぼう いんげんまめ	437 19.3 15.9	692 28.5 23.7	787 32.3 26.4
22	木	ごはん 牛乳 とり肉と大豆の甘がらめ 野菜のカリカリ梅和え 里いものみそ汁	普通牛乳 油揚げ 豆腐 わかめ みそ 鶏肉 だいず	こめ 強化米 さといも でん粉 小麦粉 キャノーラ油 砂糖	にんじん たまねぎ しょうが キャベツ きゅうり カリカリ梅 ゆかり	408 17.4 14.3	683 28.5 22.1	776 31.9 24.4
23	金	近江牛のハヤシライス 牛乳 ミニオムレツ 赤こんサラダ	牛肉 普通牛乳 オムレツ 鶏肉	こめ 強化米 キャノーラ油 じゃがいも ハヤシルウ 香り ごまドレッシング イググリマヨネーズ	にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム グリーンピース 赤こんにゃく きゅうり キャベツ	440 15.5 16.4	708 22.8 24.3	798 25.0 26.9
26	月	セルフフィッシュサンドバーガー (パンズパン、白身魚フライ、 一食ソース) 牛乳 イタリアンサラダ お豆ときのこのクリームシチュー	白身魚フライ 普通牛乳 鶏肉 だいず まぐろ(ツナ)	パンズパン キャノーラ油 ベシヤメルソース イタリアン ドレッシング	にんじん たまねぎ えだまめ しめじ マッシュルーム きゅうり スイートコーン キャベツ	426 20.3 17.5	700 31.7 28.2	793 36.1 31.4
27	火	ごはん 牛乳 煮魚(さば) キャベツのからしごま和え 豚汁	普通牛乳 豆腐 豚肉 油揚げ みそ さば 鶏肉	こめ 強化米 砂糖 ごま	にんじん だいこん ねぎ しょうが キャベツ きゅうり	459 20.2 21.1	730 31.6 30.8	829 35.6 34.7
28	水	ごはん 牛乳 イカメンチ 茎わかめのきんぴら せんべい汁 一食りんご	普通牛乳 鶏肉 イカメンチ 茎わかめ さつま揚げ	こめ 強化米 南部せんべい キャノーラ油 ごま油 砂糖	ごぼう にんじん しめじ しいたけ こまつな ねぎ こんにゃく れんこん りんご	440 16.2 11.8	680 23.8 16.6	770 26.8 18.1
29	木	ごはん 牛乳 ソースカツ 小松菜ののり酢和え 赤だし	普通牛乳 油揚げ 豆腐 わかめ みそ トンカツ まぐろ(ツナ) 焼海苔	こめ 強化米 キャノーラ油 砂糖 でん粉	たまねぎ えのきたけ ねぎ こまつな キャベツ にんじん	426 17.4 14.2	689 26.7 21.1	798 31.3 23.7
30	金	ごはん 牛乳 かぼちゃ型ハンバーグ フロッキーとハムのサラダ にらたまスープ ハロウィンカラーゼリー	普通牛乳 鶏卵 ベーコン ハンバーグ チキンハム	こめ 強化米 でん粉 香り ごまドレッシング ハロウィン カラーゼリー	スイートコーン たまねぎ にんじん にら しょうが フロッキー キャベツ	436 17.1 14.6	680 26.6 21.0	746 28.7 22.1