



ひ に ち	よ う び	こんだてめい	おもなざいりょうとそのはたらき			カ ロ リ ー
			おもにからだを つくるもの	おもにねつや ちからになるもの	おもにからだのちようしを ととのえるもの	
1	月	ごはん マーボードウフ ワタンスープ くだもの	ぎゅうにく ぶたにく・みそ わかめ	あぶら・さとう でんぷん ワタシ	ふるね・にんにく・たまねぎ しいたけ・たけのこ・にんじん はねぎ・キャベツ・くだもの	602
2	火	じゃこめし ちくぜんに なめこのみそしる くだもの	ちりめんじゃこ とりにく・みそ とうふ・ちくわ	むぎ・こんにやく あぶら・さとう こま	にんじん・ごぼう・たけのこ れんこん・グリーンピース・ なめこ・たまねぎ・はねぎ・くだもの	623
4	木	むぎいりごはん たらのあますあんかけ エリンギソテー ポテトスーフ	たら・へーコン	むぎ・こむぎこ でんぷん・バター じゃがいも	たまねぎ・しいたけ・たけのこ にんじん・ピーマン・エリンギ チンゲンサイ・もやし・ほうれんそう	631
5	金	メロンパン じゃがいもとウィンナのトマトに りんごサラダ	へーコン ウィンナ	バター・あぶら じゃがいも こむぎこ	にんじん・たまねぎ・トマト グリーンピース・キャベツ・きゅうり りんご・ぶどう・パイ	705
8	月	ゆかりごはん なまあげのごもくに みそしる すりおろしりんご	ぶたにく・みそ なまあげ	むぎ・あぶら さとう・やきふ さつまいも	ゆかり・ふるね・しいたけ・コーン にんじん・さやいんげん・たまねぎ こまつな・りんご	636
9	火	むぎいりごはん みそおでん やさいのピーナツあえ くだもの	こんぶ・ちくわ さつまあげ みそ・うずら	むぎ・こんにやく さといも・さとう でんぷん・ピーナツ	だいこん・にんじん・キャベツ こまつな・くだもの	653
10	水	さといもごはん あげだしとうふのやさいあんかけ みそしる	あぶらあげ・みそ とうふ・ハム	さといも・むぎ あぶら・でんぷん	にんじん・たまねぎ・たけのこ えのき・えだまめ・はねぎ	614
11	木	むぎいりごはん きびなごフライ きりぼしだいこんのもの けんちんじる	きびなご・とうふ あぶらあげ とりにく	むぎ・あぶら さとう・こんにやく さといも・でんぷん	きりぼしだいこん・しいたけ さやいんげん・ごぼう・だいこん にんじん・はねぎ	634
12	金	ナッツライス フル・ベリー・セーリ ハムとにらのちゅうかいため とうふとチンゲンサイのスーフ	やきぶた・ハム ちくわ・とうふ かまぼこ	バター・むぎ はるさめ・さとう カシューナッツ	ふるね・たまねぎ・しいたけ グリーンピース・にら・はくさい チンゲンサイ	628
15	月	むぎいりごはん ごぼういりハッシュト・ビーフ スイートポテトサラダ みかんゼリー	ぎゅうにく・ハム スキムミルク チーズ	むぎ・バター さつまいも マヨネーズ	ふるね・にんにく・ごぼう・きゅうり たまねぎ・にんじん・グリーンピース トマト・マッシュルーム・キャベツ	702
16	火	だいすわかめごはん だいこんのそぼろに とうふのみそしる	だいす・わかめ とりにく・とうふ みそ・あぶらあげ	むぎ・さとう さといも でんぷん	さやいんげん・だいこん にんじん・こまつな	684
17	水	むぎいりごはん まぐろとさつまいものあげに はくさいのみそしる くだもの	まぐろ・みそ あぶらあげ	むぎ・あぶら でんぷん・さとう さつまいも	ふるね・しいたけ・にんじん たけのこ・さやいんげん・はくさい しめじ・はねぎ・くだもの	674
18	木	さけとぎのこのピラフ あつやきたまご ツナとキャベツのこまあえ みそしる	さけ・たまご まぐろ・みそ	バター・むぎ こま さつまいも	にんじん・たまねぎ・しめじ キャベツ・はねぎ	645
19	金	むぎいりごはん なつとう さばのカレーチーズやき いそべポテト とんじる	さば・チーズ ぶたにく・とうふ なつとう・あおのり	むぎ・じゃがいも こんにやく さつまいも	ごぼう・にんじん・だいこん はねぎ	776
22	月	さらうどん チンゲンサイのスーフ ピーチゼリー	ぶたにく・えび いか・へーコン うずら・とうふ	あぶら・でんぷん	しいたけ・たけのこ・にんじん たまねぎ・キャベツ・さやいんげん えのき・チンゲンサイ・もも	669
24	水	ツナごはん やしきしゃも こまつなのびたし みそしる	まぐろ・わかめ みそ・ししゃも あぶらあげ	むぎ・さとう じゃがいも	にんじん・たけのこ・しいたけ グリーンピース・こまつな しめじ・たまねぎ	622
25	木	チキンピラフ ビーンズサラダ たまごスープ	とりにく・だいす たまご	バター・むぎ あぶら・さとう でんぷん	たまねぎ・にんじん・グリーンピース マッシュルーム・キャベツ・コーン えだまめ・ほうれんそう・きくらげ	680
26	金	ひじきごはん みしまコロツケ やさいソテー くだもの ★みそしる(徳倉の地産野菜こんだて)	とりにく・ひじき みそ	むぎ・あぶら じゃがいも さつまいも	にんじん・しいたけ・えだまめ しめじ・キャベツ・コーン・ピーマン たまねぎ・はねぎ・くだもの	607
29	月	ごはん のりのつくだに とうふのカレーに フレンチサラダ	ぶたにく・とうふ ぶたにく のりのつくだに	むぎ・あぶら さとう	にんにく・たまねぎ・にんじん グリーンピース・レタス・キャベツ きゅうり・コーン	691
30	火	なめし にじますのやさいあんかけ ★さといものみそしる くだもの (徳倉の地産野菜こんだて)	にじます・みそ わかめ あぶらあげ	むぎ・あぶら さとう・でんぷん さといも	しめじ・しいたけ・えのきたけ にんじん・たけのこ・はねぎ くだもの	642

