



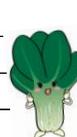
こんだてよていひょう

さわじしょう

ひづけ	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき			1人分 - kcal
		おもにエネルギーのもとになる食品	おもにからだをつくるもとになる食品	おもにからだのちょうしをととのえるもとになる食品	
		<きいろのなかま>	<あかのなかま>	<みどりのなかま>	
1 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		610
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	チンジャオロース	じゃがいも・あぶら・さとう	ぶたにく・ぎゅうにく	にんにく・ふるね・たけのこ ピーマン	
	わかめスープ		わかめ	にんじん・たまねぎ・にら・えのきたけ	
	くだもの			れいとうみかん	
2 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		639
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	かおりごま	ごま・ごまあぶら			
	がんものにつけ	さとう・あぶら	とうふ・ひじき	にんじん・ごぼう	
	くたくさんじる	さつまいも・こんにゃく	みそ・あぶらあげ・とうふ	たまねぎ・しめじ・ごぼう にんじん・はねぎ	
ブルーベリーヨーグルト	さとう	スキムミルク			
3 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		616
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	さばのカレーチーズやき		さば・こなチーズ		
	ごまあえ	ごま・さとう		こまつな・キャベツ	
	みそしる		みそ・わかめ・とうふ・あぶらあげ	たまねぎ・はねぎ	
くだもの			なし		
特日 4 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		676
	マーボどうぶとん(ごはん)	こめ・むぎ			
	マーボどうぶとん(く)	あぶら・さとう・でんぷん	ぶたにく・とりにく・だいず みそ・とうふ	ふるね・にんにく・たけのこ・はねぎ たまねぎ・にんじん・ほししいたけ	
	じゃがいものちゅうかさサラダ	じゃがいも・さとう・ごまあぶら		にんじん・きゅうり	
7 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		660
	とうもろこしごはん	こめ・むぎ	ちりめんじゃこ	コーン・グリーンピース 	
	とりにくのこうみやき		とりにく	ふるね・にんにく	
	パンプキンスープ	バター・こむぎこ	ハム・こなチーズ・ぎゅうにゅう	たまねぎ・かぼちゃ・パセリ	
	くだもの			なし	
8 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		617
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	さけのまめみそやき	さとう・ごまあぶら・ごま	さけ・だいず・みそ	はねぎ	
	いそベポテト	じゃがいも	あおのり		
みそしる		あぶらあげ・みそ	なす・たまねぎ・にんじん・キャベツ		
9 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		571
	チキンピラフ	バター・こめ・むぎ	とりにく 	たまねぎ・マッシュルーム・グリーンピース	
	ビーンズサラダ	ごまあぶら・さとう	だいず・ひよこまめ 	キャベツ・きゅうり・にんじん えだまめ・コーン	
	ポテトスープ	じゃがいも	ベーコン	たまねぎ・にんじん・パセリ 	
	くだもの			メロン	
10 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		662
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	さわらのてりやき		さわら		
	かぼちゃのそぼろに	あぶら・さとう・でんぷん	とりにく・だいず	かぼちゃ・たまねぎ・グリーンピース・ふるね	
	みそしる		みそ・あぶらあげ 	だいこん・はくさい・はねぎ	
くだもの			なし		
特日 11 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		571
	ちゅうかさいはん	こめ・むぎ・ごまあぶら・さとう	ぶたにく	こまつな	
	しらすいりしゅうまい	さとう・こむぎこ	たら・しらす	たまねぎ	
	ひじきのいために	あぶら・さとう	だいず・ひじき・あぶらあげ・さつまあげ	にんじん・えだまめ	
	とうふとチンゲンサイのスープ	でんぷん	ベーコン・とうふ	チンゲンサイ・はくさい たまねぎ・きくらげ	
14 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		611
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	キャベツいりつくね	じゃがいも・さとう	とりにく・かつおぶし	キャベツ・しょうが	
	ちくわとはるさめいため	あぶら・はるさめ・ごまあぶら	ちくわ	にんじん・キャベツ	
	かきたまみそしる		とうふ・みそ・たまご・わかめ	たまねぎ・はねぎ	
アーモンドフィッシュ	アーモンド・さとう・ごま	かたくちいわし			



15日から30日は、裏面をみてください。

ひづけ	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき			1人分 - kcal	
		おもにエネルギーのもとになる食品	おもにからだをつくるもとになる食品	おもにからだのちょうしをととのえるもとになる食品		
		<きいろのなかま>	<あかのなかま>	<みどりのなかま>		
15 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		668	
	むぎいりごはん	こめ・むぎ				
	たちうおフライ	こむぎこ・パンこ・あぶら	たちうお			
	ごまソース	ごま・さとう				
	こまつなのびたし					こまつな・はくさい・コーン
	たまごスープ	でんぷん	とうふ・たまご			たまねぎ・きくらげ・パセリ
16 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		634	
	しょくパン	こむぎこ・さとう	スキムミルク			
	メイプルシロップ	みずあめ・グラニューとう・メイプルシロップ				
	ポークビーンズ	バター・こむぎこ・じゃがいも・あぶら	ぶたにく・だいず			たまねぎ・にんじん・トマトピューレ・グリーンピース
	フレンチサラダ	さとう・あぶら				キャベツ・きゅうり・コーン
	くだもの					メロン
17 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		640	
	むぎいりごはん	こめ・むぎ				
	さんまのしおやき		さんま			
	だいこんおろし					だいこん 
	ごまあえ	ごま・さとう				こまつな・キャベツ
	みそしる	さつまいも	あぶらあげ・みそ・わかめ			えのきたけ・はねぎ
特日 18 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		654	
	むぎいりごはん	こめ・むぎ				
	なつやさいかレー (アレルギー対応)	じゃがいも・あぶら	ぶたにく			たまねぎ・かぼちゃ・にんじん・トマト
	フルーツジュレ	さとう			なす・グリーンピース・ふるね・にんにく	
					もも・みかん・パイナップル・メロン	
特日 ふるさと 給食の日 23 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		604	
	わかめごはん	こめ・むぎ	わかめ			
	みしまコロッケ	あぶら・みしまばれいしょ	ぶたにく			たまねぎ
	むしキャベツ	パンこ・こむぎこ・さとう				キャベツ・きゅうり・にんじん
	ごまソース	さとう・ごま				
	ぐだくさんじる	こんにゃく・さつまいも	とうふ・みそ・あぶらあげ			しめじ・ごぼう・にんじん・はねぎ
特日 24 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		708	
	むぎいりごはん	こめ・むぎ				
	さかなのレモンしょうゆあえ	でんぷん・カシューナッツ	さわら			ふるね・レモンかじゅう・えのきたけ
	みそしる	あぶら・さとう	あぶらあげ・みそ・わかめ			ねぶかねぎ
	くだもの	じゃがいも				しめじ・たまねぎ 
				りんご		
特日 25 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		594	
	むぎいりごはん	こめ・むぎ				
	かおりごま	ごま				
	にこみハンバーグ	さとう	とりにく・ぶたにく			たまねぎ・にんにく・しょうが
	こふきいも	じゃがいも				マッシュルーム・トマトピューレ
	やさいスープ		とりにく		たまねぎ・にんじん・はくさい	
					チンゲンサイ	
28 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		646	
	むぎいりごはん	こめ・むぎ				
	かつおぶりかけ	ごま・さとう	かつおぶし・いわしぶし			
	カラフルたまごやき (ケチャップソース)	バター・マヨネーズ・さとう	たまご・ベーコン・ウィンナー・チーズ			たまねぎ・コーン・にんじん・ピーマン
	パンサンスー	はるさめ・ごまあぶら・さとう	ハム			きゅうり・にんじん
	みそしる		あぶらあげ・みそ・とうふ・わかめ			えのきたけ・はねぎ
29 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		671	
	むぎいりごはん	こめ・むぎ				
	ししゃものたつたあげ	こむぎこ・でんぷん・さとう・あぶら	ししゃも			
	きりぼしだいこんのもの	あぶら・さとう	さつまいも・こんぶ			ゆでほしだいこん・にんじん
	ぐだくさんじる	こんにゃく・さつまいも	とうふ・みそ・あぶらあげ			ほししいたけ・さやいんげん
	きっかみかん					ごぼう・にんじん・はねぎ 
				みかん		
30 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		621	
	みそラーメン (ちゅうかめん)	こむぎこ				
	みそラーメン (スープ)	ごまあぶら・あぶら	ぶたにく・みそ・やきぶた			にんじん・キャベツ・コーン
	みそラーメン (いりごま)	ごま				はねぎ・ふるね・にんにく
	ぎょうざ	こむぎこ・あぶら・こめこ	ぶたにく			キャベツ・たまねぎ・にら
	ちゅうかいため	ごまあぶら				たけのこ・チンゲンサイ・こまつな
	かこうこざかな	みずあめ・ごま	かたくちいわし			きくらげ・はくさい

