



# こんだてよていひょう



さわじしょう

ひつけ	こんだてめい	おもなざいりょうとそのはたらき			I補 <sup>+</sup> - kcal
		おもにエネルギーのもとになる食品 <sup>しょくひん</sup>	おもにからだをつくるもとになる食品 <sup>しょくひん</sup>	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>	
6 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		631
	カレーライス (ごはん)	こめ・むぎ			
	カレーライス (カレー) (アレルギー対応)	あぶら・じゃがいも カレールウ (アレルギー対応)	ふたにく	ふるね・にんにく・たまねぎ・にんじん グリーンピース	
	フルーツカクテル	さとう		もも・みかん・パイナップル (かんづめ)	
7 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		585
	スタミナどん (ごはん)	こめ・むぎ			
	スタミナどん (<)	さとう	あぶらあげ・うなぎ	ほししいたけ・にんじん・たまねぎ ねぶかねぎ・グリーンピース	
	こまつなのおかか		かつおぶし	こまつな・キャベツ・にんじん	
	すましじる		かまぼこ・わかめ・とうふ	えのき・はねぎ	
10 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		639
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	とりにくとさつまいものあげ	あぶら・でんぷん さつまいも・さとう	とりにく	ふるね・なましいたけ・にんじん たけのこ・グリーンピース	
	にびたし	あぶら	ちりめんじゃこ	ロメインレタス・キャベツ	
	しめじスープ		ベーコン	にんじん・たまねぎ・しめじ・パセリ	
11 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		644
	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		
	たちうおフライ (ごまソース)	さとう・ごま			
	やさいソテー	あぶら		キャベツ・こまつな・コーン	
	くだくさんじる	こんにゃく・じゃがいも	とうふ・みそ	ごぼう・だいこん・にんじん・はねぎ	
12 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		624
	しょくパン	こむぎこ・さとう・ショートニング	スキムミルク		
	いちごジャム	みずあめ・さとう		いちご	
	ポークビーンズ	バター・こむぎこ じゃがいも・あぶら	だいたい・ふたにく	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	あぶら・さとう	ハム	キャベツ・ロメインレタス きゅうり・コーン	
	くだもの			きよみオレンジ	
13 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		658
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	かおりごま	ごま			
	さんまのみぞれ	でんぷん・さとう	さんま	だいこん	
	エリンギのぎゅうにくいため	あぶら	ぎゅうにく	ふるね・エリンギ チンゲンサイ・ロメインレタス	
	みそしる	じゃがいも	あぶらあげ・みそ・わかめ	たまねぎ・はねぎ	
14 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		547
	げんきどん (むぎいりごはん)	こめ・むぎ			
	げんきどん (<)	あぶら・さとう	ぎゅうにく ふたにく	ごぼう・だいこん・にんじん こまつな	
	みそしる		あさり・あぶらあげ・みそ	たまねぎ・えのき・だいこん にんじん・はねぎ	
	くだもの			デコボン	
17 (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			
	チンジャオロース	あぶら・じゃがいも・さとう でんぷん・ごまあぶら	ふたにく	ふるね・たけのこ・ピーマン	
	そらまめ			そらまめ	
	ちゅうかコーンスープ	でんぷん	とうふ・たまご	きくらげ・コーン・クリームコーン・はねぎ	
18 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		542
	グリーンピースごはん	こめ・むぎ		グリーンピース	
	ちくわのいそべあげ	でんぷん・あぶら	ちくわ・あおのり		
	にびたし			コーン・ほうれんそう・キャベツ	
	みそしる		あぶらあげ・みそ・わかめ	だいこん・はねぎ	
	くだもの			きよみオレンジ	



\*19日(水)から31日(月)は裏面をご覧ください\*

ひづけ	こんだてめい	おもなざいりょうとそのはたらき			I補キ - kcal
		おもにエネルギーのもとになる食品 <small>しょくひん</small>	おもにからだをつくるもとになる食品 <small>しょくひん</small>	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>	
19 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		602
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	のりふりかけ	ごま・さとう	のり		
	さかなのマリネ (たらのからあげ)	でんぷん・あぶら	たら		
	さかなのマリネ (マリネえき)	さとう		たまねぎ・きゅうり・みかんかんづめ	
	ロメインレタスいため	あぶら	ハム	こまつな・ロメインレタス・コーン	
	やさいスープ		とりにく	たまねぎ・にんじん・キャベツ	
20 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		624
	まーぼどうふどん (ごはん)	こめ・むぎ			
	まーぼどうふどん (< >)	さとう・でんぷん・あぶら	ぎゅうにく・ぶたにく・だいず とうふ・みそ	ふるね・にんにく・たまねぎ・はねぎ ほししいたけ・たけのこ・にんじん	
	ちゅうかサラダ	ごまあぶら・さとう	ハム	ロメインレタス・コーン キャベツ・きゅうり 	
21 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		623
	むぎいりごはん	こめ・むぎ 			
	かつおふりかけ	ごま・さとう 	かつおぶし		
	じゃがいものそぼろに	あぶら・じゃがいも・さとう・でんぷん	ぶたにく・だいず	ふるね・にんじん・たまねぎ・グリーンピース	
	やさいソテー	あぶら		ほうれんそう・キャベツ・コーン	
にくだんごじる	でんぷん・パンこ・さとう	とりにく	ごぼう・たまねぎ・にんじん だいこん・はねぎ		
24 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		649
	チキンライス	あぶら・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	
	マカロニサラダ	マカロニ・マヨネーズ・さとう	ハム	キャベツ・きゅうり	
	コーンスープ	バター・こむぎこ	ぎゅうにゅう・スキムミルク こなチーズ	たまねぎ・コーン クリームコーン・ほうれんそう	
25 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		578
	とりごぼうピラフ	こめ・むぎ・バター	とりにく	ごぼう・たまねぎ・にんじん グリーンピース	
	しらすいりしゅうまい	こむぎこ・だいずこ・さとう	たら・しらす	たまねぎ	
	ごまあえ	ごま・さとう		ほうれんそう・キャベツ	
	みそしる	じゃがいも 	あぶらあげ・みそ・わかめ	はねぎ	
	アーモンドフィッシュ	アーモンド・ごま・さとう	かたくちいわし		
26 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		632
	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		
	あおなとひじきのにびたし	あぶら	ひじき・あぶらあげ	こまつな・にんじん ほししいたけ	
	かきたまみそしる		とうふ・たまご・わかめ・みそ	たまねぎ・はねぎ	
	くだもの			ニューサマーオレンジ	
27 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		629
	ちゅうかどん (むぎいりごはん)	こめ・むぎ			
	ちゅうかどん (< >)	あぶら・ごまあぶら でんぷん	ぶたにく・いか 	にんじん・ほししいたけ・たまねぎ キャベツ・たけのこ・えだまめ	
	うずらのたまご		うずらのたまご		
	わかめスープ	ごま	わかめ	にんじん・たまねぎ・にら	
おこのみまめ	でんぷん・あぶら・さとう・もちげんまい	しろいんげんまめ			
28 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		584
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	あつやきたまご		たまご 		
	いそベポテト	じゃがいも	あおのり		
	ぐだくさんじる	こんにやく	とうふ・あぶらあげ・みそ	ごぼう・にんじん・はねぎ	
	くだもの			ニューサマーオレンジ	
31 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		701
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	かおりごま	ごま			
	さかなのレモンしょうゆあえ	でんぷん・カシューナッツ あぶら・さとう	さわら 	ふるね・瀬戸内産レモンじる えのき・ねぶかねぎ	
	こまつなとしめじのにびたし			こまつな・しめじ・にんじん	
	にらたまスープ	でんぷん	たまご	にら・たまねぎ	

