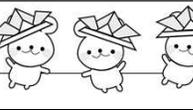


ひづけ	こんだてめい	おもなざいりょうとそのはたらき			I値 - kcal
		おもにエネルギーのもとになる食品 <small>しよくん</small>	おもにからだをつくるもとになる食品 <small>しよくん</small>	おもにからだのちょうしをととのえるもとになる食品	
		<きいろのなかま>	<あかのなかま>	<みどりのなかま>	
1 (月)	むぎいりごはん	こめ・むぎ			636
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	ピピンバ (肉いため)	さとう・ごまあぶら・ごま	ぶたにく・みそ	ぜんまい・にんにく	
	ピピンバ (いりたまご)	あぶら・さとう	たまご		
	ピピンバ (やさいのナムル)	ごま・ごまあぶら		こまつな・キャベツ	
	わかめスープ		わかめ	にんじん・たまねぎ・もやし・にら	
	ブルーンヨーグルト	さとう	かとうれんにゅう・スキムミルク ぜんぷんにゅう・クリーム・かんでん	ブルーンかじゅう	
2 (火)	むぎいりごはん	こめ・むぎ			681
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	ごましお	ごま			
	じゃがいものそぼろに	あぶら・じゃがいも・でんぷん・さとう	とりにく・だいず	ふるね・たまねぎ・にんじん・グリーンピース	
	みそしる		あぶらあげ・みそ・わかめ	だいこん・はねぎ	
かしわもち	しょうしんこ・さとう・みずあめ	あずき・だいず			
8 (月)	コーンライス	こめ・むぎ		コーン	684
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	ハヤシライス	じゃがいも・こむぎこ・あぶら・バター	ぎゅうにく・こなチーズ・スキムミルク	たまねぎ・にんじん・グリーンピース トマト・ふるね・にんにく	
	フレンチサラダ	アーモンド・あぶら・さとう	ポークハム	キャベツ・きゅうり	
	くだもの			きよみオレンジ	
9 (火)	むぎいりごはん	こめ・むぎ			613
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	こんぶのつくだに	さとう・みずあめ・ごま	こんぶ		
	なまあげのごもくに	あぶら・さとう・でんぷん	ぶたにく・なまあげ・みそ	ふるね・にんじん・しいたけ・コーン・はねぎ	
	ワントンスープ	ワントンのかわ・ごまあぶら	とりにく・わかめ	にんじん・たまねぎ・もやし・ねぶかねぎ	
くだもの			セミノールオレンジ		
10 (水)	だいずわかめごはん	こめ・むぎ	だいず・わかめ		558
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	さけのしおやき		さけ		
	おひたし			こまつな・キャベツ・コーン	
	けんちんじる	でんぷん・じゃがいも・こんにゃく	とりにく・とうふ	ごぼう・だいこん・にんじん・はねぎ	
11 (木)	カレーピラフ	こめ・むぎ			600
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	オムレツ	でんぷん・あぶら・さとう	たまご・ぎゅうにく・ぶたにく	たまねぎ・にんじん	
	(ケチャップソース)	さとう			
	エリンギソテー	バター		エリンギ・チンゲンサイ・キャベツ	
	はるさめスープ	はるさめ・でんぷん・パンこ・さとう	とりにく・だいず	にんじん・たまねぎ・しいたけ・だいこん はねぎ	
くだもの			あまなつ		
12 (金)	むぎいりごはん	こめ・むぎ			608
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	にこみハンバーグ	パンこ・さとう	とりにく・ぶたにく	たまねぎ	
	(ソース)	さとう		たまねぎ・マッシュルーム	
	いそベポテト	じゃがいも	あおのり		
やさいスープ		ベーコン	たまねぎ・にんじん・キャベツ・パセリ		
くだもの			きよみオレンジ		
15 (月)	むぎいりごはん	こめ・むぎ			671
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	ちゅうかどん	でんぷん・あぶら・ごまあぶら	いか・ぶたにく	キャベツ・たまねぎ・たけのこ・しいたけ にんじん	
	うすらのたまご		うすらのたまご		
	こまつなのスープ	でんぷん	ベーコン・かまぼこ・とうふ	こまつな	
おこのみまめ	あぶら・さとう・でんぷん	しろいんげんまめ・きなこ			
16 (火)	むぎいりごはん	こめ・むぎ			619
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	のりふりかけ	ごま・さとう	くろのり・あおのり		
	やしししゃも		ししゃも		
	ごもくまめ	さとう・こんにゃく	だいず・とりにく・こんぶ・ちくわ あぶらあげ	ごぼう・にんじん・グリーンピース	
	みそしる	じゃがいも	みそ・わかめ	たまねぎ・えのきたけ	

ひづけ	こんだてめい	おもなざいりょうとそのはたらき			1杯* - 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>	
17 (水) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		666
	いちごジャム 	さとう・みずあめ		いちご 	
	ピーンズグラタン	バター・あぶら・こむぎこ・マカロニ	いんげんまめ・チーズ・ぎゅうにゅう スキムミルク・ウインナー	たまねぎ・コーン・マッシュルーム こまつな	
	しめじスープ		ベーコン	にんじん・だいこん・しめじ・パセリ	
	くだもの			セミノールオレンジ	
18 (木) 	むぎいりごはん	こめ・むぎ			631
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	ふくめに	さとう・こんにゃく・じゃがいも	とりにく・なまあげ	たけのこ・にんじん・さやいんげん	
	みそしる	ふ	みそ・わかめ	たまねぎ・しめじ・はねぎ	
	なっとう	さとう	だいず・かつおぶし・こんぶ		
くだもの			ニューサマーオレンジ		
19 (金) 	むぎいりごはん	こめ・むぎ			669
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう 		
	さわらのごまみそやき	さとう・ごま	さわら・みそ	ふるね・にんにく	
	ひじきのいために	さとう・あぶら	だいず・あぶらあげ・ひじき	にんじん・さやいんげん	
	にらたまスープ	でんぶん	たまご	たまねぎ・にら・きくらげ	
22 (月) 	むぎいりごはん	こめ・むぎ			667
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	がんものにつけ	さとう・あぶら・でんぶん	とうふ・ひじき	にんじん・ごぼう	
	こまつなのツナカレーサラダ	マヨネーズ	ツナ	こまつな	
	とんじる	こんにゃく・さといも	ぶたにく・とうふ	ごぼう・だいこん・にんじん・はねぎ	
23 (火) 	むぎいりごはん	こめ・むぎ			606
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	たらのやさしいあんかけ (たら) (やさしいあんかけ)	あぶら・でんぶん さとう・でんぶん	たら	しめじ・しいたけ・えのき・にんじん・たけのこ	
	みそしる	こんにゃく・じゃがいも	とうふ・あぶらあげ・みそ	ごぼう・だいこん・こまつな	
	ミニトマト			ミニトマト	
24 (水) 	うどん	こむぎこ			665
	カレーうどん	カレールウ	ぶたにく・なるとまき・スキムミルク こなチーズ	にんにく・にんじん・たまねぎ・はねぎ	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	さくらえびしゅうまい	あぶら・さとう・こむぎこ・でんぶん	たらすりみ・さくらえび・だいず	たまねぎ	
	じゃがいものちゅうかさサラダ	じゃがいも・ごまあぶら・さとう・ごま		にんじん・きゅうり	
ミルクプリン	ミルクプリンのもと	スキムミルク・ぎゅうにゅう			
25 (木) 	グリーンピースごはん	こめ・むぎ・ごま		グリーンピース	596
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	ちくわのいそべあげ	こむぎこ・あぶら	ちくわ・あおのり		
	にびたし	さとう		こまつな・はくさい・コーン	
	みそしる		とうふ・わかめ・みそ	たまねぎ・なめこ・はねぎ	
くだもの			ニューサマーオレンジ		
26 (金) 	むぎいりごはん	こめ・むぎ			621
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	とうふのチリソース	あぶら・でんぶん・さとう	ぶたひきにく・だいず・とうふ・えび	にんにく・ふるね・たまねぎ・にんじん しいたけ・たけのこ・はねぎ	
	ハンサンスー	さとう・ごまあぶら・はるさめ	ポークハム	きゅうり・にんじん	
	くだもの			メロン	
29 (月) 	むぎいりごはん	こめ・むぎ			657
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	さばのこうみやき	ごまあぶら・さとう・ごま	さば	ふるね・にんにく・にら	
	キャベツのごまあえ	さとう・ごま		キャベツ・こまつな	
	くだくさんじる	じゃがいも・こんにゃく	とうふ・ぶたにく・みそ	ごぼう・だいこん・はねぎ	
くだもの			ニューサマーオレンジ		
30 (火) 	むぎいりごはん	こめ・むぎ			665
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	チンジャオロース	あぶら・じゃがいも・でんぶん・さとう ごまあぶら	ぶたにく	にんにく・ふるね・たけのこ・ピーマン	
	ちゅうかコーンスープ	でんぶん 	たまご・とうふ	きくらげ・たまねぎ・コーン クリームコーン・はねぎ	
	そらまめのしおゆで			そらまめ	
くだもの			セミノールオレンジ		
31 (水) 	カレーごはん	こめ・むぎ			667
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	ドライカレー	あぶら・カレールウ	ぎゅうにく・とりにく・こおりとうふ スキムミルク・こなチーズ	たまねぎ・にんじん・ピーマン	
	ヘルシーサラダ	サラダこんにゃく・さとう・ごまあぶら・ごま		キャベツ・きゅうり・にんじん	
	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		