



こ ん だ て よ て い ひ よ 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 たんぱく しつ(g)
		<きいろのなかま> おもにエネルギーのもとになる食品 <small>しよくひん</small>	<あかのなかま> おもに体をつくるもとになる食品 <small>からだ おもに</small> <small>しよくひん</small>	<みどりのなかま> おもに体の調子を整えるもとになる食品 <small>からだ ちようし ととの</small> <small>しよくひん</small>	
1 (月) 	むぎいりごはん	こめ・むぎ			672 18.5
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	ふゆやさいかレー	じゃがいも・カレールウ・あぶら	ぎゅうにく	たまねぎ・かぶ・ブロッコリー・カリフラワー にんじん・ふるね・にんにく	
	フルーツジュレ	アセロラ (アセロラ・りんご果汁を含みます)		もも缶・みかん缶・パイン缶	
2 (火) 	くろまいごはん	こめ・くろまい・むぎ			584 28.3
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	さけのさいきょうやき		さけ・みそ	ふるね	
	あおなとひじきのにびたし	あぶら	あぶらあげ・ひじき	こまつな・キャベツ・えのきたけ	
	けんちんじる	さといも・こんにゃく・ごまあぶら・でんぷん	とりにく・とうふ	だいこん・ごぼう・にんじん・はねぎ	
くだもの			デコボン		
3 (水) 	むぎいりごはん	こめ・むぎ			663 24.4
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	いわしのソースあえ	でんぷん・あぶら・パンこ・さとう	いわし	ふるね	
	おひたし			こまつな・キャベツ・にんじん	
	すましじる		とうふ・かまぼこ	だいこん・にんじん・はねぎ	
	せつぶんまめ		だいず		
4 (木) 	むぎいりごはん	こめ・むぎ			623 22.2
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	にくじゃが	じゃがいも・しらたき・さとう	ぎゅうにく	たまねぎ・にんじん・さやいんげん	
	みそしる		みそ・あぶらあげ	キャベツ・ほうれんそう	
ココアプリン	ココアプリンのもと	ぎゅうにゅう・スキムミルク			
5 (金) 	さけときのこのピラフ	こめ・むぎ・オリーブオイル	さけ	たまねぎ・しめじ・とうもろこし	609 27.1
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	オムレツのハッシュドビーフかけ (プレーンオムレツ)	でんぷん・あぶら・さとう	たまご		
	オムレツのハッシュドビーフかけ (ハッシュドビーフ)	こむぎこ・バター・あぶら	ぎゅうにく・こなチーズ	たまねぎ・マッシュルーム・にんじん・トマト パセリ	
ポテトスープ	じゃがいも	ベーコン	たまねぎ・えのきたけ・こまつな・にんじん		
8 (月) 	むぎいりごはん	こめ・むぎ			594 21.4
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	にこみハンバーグ	さとう・パンこ・ふ・キャッサバでんぷん	とりにく・ふたにく	トマト・たまねぎ	
	コーンポテト	じゃがいも	ベーコン	たまねぎ・とうもろこし	
やさいスープ	あぶら	とりにく	キャベツ・たまねぎ・にんじん・パセリ		
9 (火) 	むぎいりごはん	こめ・むぎ			605 24.3
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	トンクドウフ	あぶら・でんぷん・ごまあぶら・さとう	なまあげ・ふたにく	しいたけ・にんじん・チンゲンサイ・ふるね	
	わかめスープ	ごまあぶら・ごま	とりにく・わかめ	たけのこ・えのきたけ・ねぶかねぎ・にんにく	
くだもの			ネーブルオレンジ		
10 (水) 	ちゅうかさいはん	こめ・むぎ・ごまあぶら・さとう	ふたにく	こまつな	577 20.9
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	パンサンスー	りょくとうはるさめ・さとう・ごまあぶら	ポークハム	きゅうり・にんじん	
	パンサンスー (いりたまご)	とうもろこしでんぷん・さとう・あぶら	たまご・かつおぶし		
	とうふとチンゲンサイのスープ	ごま・でんぷん	とうふ・ベーコン	チンゲンサイ・たまねぎ・とうもろこし えのきたけ	
くだもの			デコボン		
12 (金) 	ロールパン	こむぎこ・ショートニング・さとう	スキムミルク		649 25.1
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	ポテトグラタン	じゃがいも・こむぎこ・バター・あぶら	ぎゅうにゅう・ポークウインナー・チーズ スキムミルク	たまねぎ・とうもろこし・ほうれんそう	
	ABCマカロニスー	マカロニ	ベーコン	キャベツ・たまねぎ・トマト・えのきたけ パセリ	
くだもの			ネーブルオレンジ		



15日からは、裏面をみてください。



こ ん だ て よ て い ひ よ う

ひづけ	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき			1回分 - kcal たんぱく しつ(g)
		<きいろのなかま> おもにエネルギーのもとになる食品 <small>しよくひん</small>	<あかのなかま> おもに体をつくるもとになる食品 <small>からだ</small>	<みどりのなかま> おもに体の調子を整えるもとになる食品 <small>からだ ちょうし ととの</small>	
15 (月) 	むぎいりごはん	こめ・むぎ			656 22.0
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	ししゃもフライ	パンこ・こむぎこ・あぶら・コーンフラワー ライむぎこ	カラフトししゃも		
	ひじきのいために	あぶら・さとう	だいず・あぶらあげ・ひじき	にんじん・さやいんげん	
	みそしる	じゃがいも	みそ	たまねぎ・ほうれんそう	
	くだもの			きよみオレンジ	
16 (火) 	むぎいりごはん	こめ・むぎ			572 23.4
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	にこみおでん	さといも・こんにゃく・さとう	さつまあげ・ちくわ・こんぶ	だいこん	
	うずらのたまごのしょうゆに		うずらのたまご		
	ツナとほうれんそうのごまあえ	ごま・さとう	まぐろゆづけ	はくさい・ほうれんそう・にんじん	
	のりふりかけ	ごま・さとう	くろのり・あおのり		
17 (水) 	むぎいりごはん	こめ・むぎ			696 27.4
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	さわらとだいずのナッツあえ	アーモンド・でんぷん・さとう・あぶら	さわら・だいず	ふるね	
	おひたし			キャベツ・こまつな・とうもろこし	
	すましじる		とうふ・かまぼこ	たまねぎ・にんじん・はねぎ	
18 (木) 	むぎいりごはん	こめ・むぎ			629 20.3
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	とうふのカレーに	カレールウ・あぶら	とうふ・ぶたにく・こやどうふ	たまねぎ・にんじん・グリーンピース・にんにく	
	じゃがいものちゅうかさラダ	じゃがいも・ごまあぶら・さとう		きゅうり・にんじん	
	くだもの			デコボン	
19 (金) 	だいずわかめごはん	こめ・むぎ・さとう	だいず・わかめ		587 21.9
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	やきつくね	ラード・キャブが でんぷん・でんぷん・さとう	とりにく・えんどうまめ・かつおぶし	キャベツ・ふるね・にんにく	
	にびたし			はくさい・ほうれんそう・とうもろこし	
	かきたまみそしる		とうふ・たまご・みそ	たまねぎ・はねぎ	
22 (月) 	チキンピラフ	こめ・むぎ・あぶら	とりにく	たまねぎ・マッシュルーム・グリーンピース	603 19.6
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	スイートポテトサラダ	さつまいも・マヨネーズ・さとう	だいず・ポークハム	きゅうり・とうもろこし	
	やさいスープ		ベーコン	はくさい・えのきたけ・たまねぎ・にんじん パセリ	
	くだもの			きよみオレンジ	
24 (水) 	むぎいりごはん	こめ・むぎ			593 27.2
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	さばのしおやき		さば	ふるね	
	さばのしおやき(だいこんおろし)	さとう		だいこん	
	ごまあえ	ごま・さとう		キャベツ・ほうれんそう・にんじん	
みそしる		あぶらあげ・とうふ・みそ	たまねぎ・えのきたけ・はねぎ		
25 (木) 	むぎいりごはん	こめ・むぎ			690 26.8
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	ふくめに	じゃがいも・こんにゃく・さとう	なまあげ・とりにく	たけのこ・にんじん・さやいんげん	
	いんげんまめとじゃこのごまあげ	でんぷん・あぶら・さとう・ごま	ちりめんじゃこ・しろいんげんまめ		
	つみれじる	でんぷん・さつまいもでんぷん・さとう	さかなのすりみ(まいわし・すけそうだら)	だいこん・キャベツ・ごぼう・にんじん はねぎ	
	のりつくだに	さとう・みずあめ・でんぷん	のり		
26 (金) 	ちゅうかめん	こむぎこ			569 26.1
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	みそラーメン	あぶら・ごま	みそ・ぶたにく・やきぶた	キャベツ・もやし・とうもろこし・にんじん はねぎ・にんにく・ふるね	
	やきぎょうざ	こむぎこ・ラード・でんぷん・ごまあぶら こめこ	ぶたにく	キャベツ・たまねぎ・にら・ねぎ・ふるね にんにく	
	こんにゃくサラダ	こんにゃく・さとう・ごまあぶら		はくさい・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		
29 (月) 	むぎいりごはん	こめ・むぎ			633 21.7
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	だいこんのそぼろに	さとう・でんぷん	とりにく・こやどうふ	だいこん・にんじん・さやいんげん	
	ミックスかりんとう	さつまいも・アーモンド・あぶら・さとう	だいず		
	みそしる		わかめ・みそ	はくさい・こまつな・えのきたけ	