

# こんだてひょう

にち・よう	こんだてめい	ざいりょうめい (かわる場合があります)				えいりょうりょう		
		おもにからだをつくるものになる (あか)	おもにエネルギーのもとになる (き)	からだのちようしをとのえるものになる (みどり)	ちようみりょう	エネルギー キロカロリー	たんぱく質 グラム	
1	ごはん おやこに いそあえ かしわもち	ごはん	とりにく、たまご のり	さとう ごま	たまねぎ、にんじん、ごぼう、ねぎ、ほししいたけ ほうれんそう、キャベツ、きゅうり、にんじん	しょうゆ、うすくちしょうゆ、さけ、だしこんぶ、けずりぶし しょうゆ、みりん	683	26.6
2	はるのえんそく (おべんとうをもってきましょう)							
2	わかめご飯 五目ビーフン 中華風コーンスープ	わかめご飯の素 豚肉、蒲焼 卵、ベーコン	ご飯 ビーフン、ごま油、油 でんぶん、油		玉葱、人参、きくらげ、ピーマン、もやし、キャベツ、葱 玉葱、人参、えのき、ほうれん草、クリームコーン缶	薄口醤油、酒、ソース、中華味、塩、こしょう 中華味、酒、塩、こしょう	817	29.4
3日 憲法記念日      4日 みどりの日      5日 こどもの日      6日 振替休日								
7	ミルクパン ナポリタンスパゲティ イタリアンサラダ	ミルクパン	ウインナー	スパゲティ、オリーブオイル	にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、トマトかん、ピーマン、にんにく きゅうり、きやべつ、にんじん、ホールコーン	ケチャップ、パセリ、しお、こしょう、あかワイン、ブイヨン イタリアンドレッシング、うすくちしょうゆ	643	22.0
8	ごはん さばのレモンやき ひじきのもの みそしる	ごはん	さば	あぶら、さとう	レモンかじゅう たまねぎ、にんじん、こんにやく、えだまめ	しょうゆ、みりん、さけ、しお しょうゆ、さけ、みりん	648	25.8
9	いなりずし パンパンジーサラダ わかたけじる	すしあげ	とりささみ	ごはん、さとう	きやべつ、にんじん、もやし	す、みりん、しお パンパンジードレッシング、さけ、みりん、しょうゆ	643	26.2
12	そぼろごはん そくせきづけ うおそうめんじる	たまご、とりひきにく	しおこんぶ	ごはん、さとう、あぶら	しょうが きゅうり、キャベツ、にんじん	しょうゆ、さけ、しお うすくちしょうゆ	594	27.3
13	ごはん とりにくのハーブやき ごぼうサラダ トマトとたまごのスープ	ごはん	とりにく	あぶら、でんぶん	ガーリックパウダー、パセリ、オレガノ、ローレル ごぼう、にんじん、きゅうり トマトかん、たまねぎ、こまつな、にんじん	しろワイン、しお、こしょう うすくちしょうゆ ちゅうかあじ、しょうゆ、しお	623	25.2
14	ココアあげパン かりかりサラダ パスタスープ	ココア	だいた	コッペパン、さとう、あぶら	キャベツ、きゅうり、えだまめ、にんじん	わふうドレッシング、うすくちしょうゆ ブイヨン、しお、こしょう	617	19.4
15	ごはん うまに ごまあえ	ごはん	とりにく、あつあげ	じゃがいも、あぶら、さとう	たまねぎ、こんにやく、にんじん、ほししいたけ、えだまめ	うすくちしょうゆ、しょうゆ、さけ、みりん しょうゆ、みりん	587	22.4
16	ごはん ちくわのいそべあげ ごぼうのにつけ みそしる	ごはん	ちくわ、あおのり	こむぎこ、あぶら	ごぼう、にんじん、こんにやく、ほししいたけ、いんげん	しょうゆ、さけ、みりん	636	23.0
19	ごはん いわしのしょうがに きりぼしだいこんのにつけ かきたまじる	ごはん	いわしのしょうがに	ごはん/さとう、あぶら	きりぼしだいこん、にんじん、いんげん	うすくちしょうゆ、しょうゆ、みりん、さけ	632	24.8
20	ごはん マーボードウフ ナムル	ごはん	とうふ、ぶたひきにく	でんぶん、さとう、あぶら	にんじん、ねぎ、たまねぎ、にんにく	さけ、しょうゆ、オイスターソース	604	25.6
21	ミルクパン カレーうどん ひじきサラダ	ミルクパン	ぶたにく、けずりぶし	うどんめん、あぶら	たまねぎ、にんじん、ねぎ、キャベツ、しめじ	カレー、しょうゆ、うすくちしょうゆ、さけ	598	24.9
22	ごもくごはん やさしいため ラビオリスープ	とりにく、あぶらあげ	ぶたにく	ごはん/さとう、あぶら あぶら	ごぼう、こんにやく、ほししいたけ、えだまめ にんじん、ホールコーン、きやべつ、もやし	しょうゆ、さけ、みりん、うすくちしょうゆ しお、こしょう、さけ、うすくちしょうゆ	648	26.7
23	24 にちのだいきゅう							
24	ピタパン チリコンカーン コールスローサラダ	ピタパン	ぶたひきにく、だいた	あぶら	たまねぎ、にんじん、セロリ、えだまめ、トマトピューレ キャベツ、きゅうり、にんじん	ケチャップ、あかワイン、ブイヨン、ソース しお、こしょう、チリソース、ナツメグ コールスロドレッシング、うすくちしょうゆ	543	25.0
25	26 にちのだいきゅう							
26	お弁当の日							
28	ミルクパン ちゃんぽん フルーツあんぱん	ミルクパン	ぶたにく、かまぼこ、けいとんたん	ちゃんぽんめん、あぶら	にんじん、きやべつ、たまねぎ、もやし、ねぎ、きくらげ、ホールコーン	しょうゆ、うすくちしょうゆ、さけ、しお、こしょう、ちゅうかあじ	635	24.6
29	ごはん ポークカレー やさしいサラダ アセロラゼリー	ごはん	ぶたにく	じゃがいも、あぶら	たまねぎ、にんじん、りんごピューレ、にんにく	カレー、ブイヨン、ケチャップ	660	22.1
30	ごはん きびなごのかりかりフライ くきわかめ、さつまあげ すましじる	ごはん	きびなごのかりかりフライ	あぶら	にんじん、ごぼう、いんげん、こんにやく	みりん、しょうゆ、さけ	616	25.3

※みかんジュースは、総練習後飲用します。