

こんだてひょう

れいわ 7ねん

12がつ

ふようこう
しょうがくぶ

にち・よう	こんだてめい	ざいりようめい (かわるごとがあります)				えいようりよう	
		おもにからだをつくる (あか)		おもにエネルギーのもとになる (き)		エネルギー	たんぱく質
		もともとな	おもとに	からだのちようしきをとのえるもとになる (みどり)	ちようみりよう		
1	ごはん みそにこみうどん ごまあえ げつ やさいふりかけ	ごはん みそにこみうどん ごまあえ やさいふりかけ	ごはん うどんめん ごま	たまねぎ、しめじ、はくさい、にんじん、ねぎ もやし、ほうれんそう、にんじん	しょうゆ、さけ、みりん、うすくちしょうゆ、だしこんぶ、けずりだし しょうゆ、みりん ふりかけ	613	24.9
2	ちゅうかふうまぜごはん ナムル か ちゅうかふうコンスープ	ぶたにく、だいず ナムル たまご、ベーコン	ごはん、あぶら、さとう、ごま、ごまあえ さとう、ごま、ごまあえ でんぶん、あぶら	たけのこかん、ほししいたけ、にんじん、えだまめ もやし、ほうれんそう、にんじん たまねぎ、にんじん、えのき、ねぎ、クリームコーンかん	さけ、みりん、うすくちしょうゆ、しょうゆ しょうゆ、す、みりん ちゅうかあじ、さけ、しお、こしょう	585	21.5
3	ミルクトースト ポークビーンズ すい チーズサラダ	れんにゅう ぶたにく、だいず、レッドキドニー チーズ	しよくパン、バター じゃがいも、あぶら、さとう	たまねぎ、にんじん、ホールトマト、トマトピューレ、パセリ	ケチャップ、ソース、しお、こしょう、あかワイン、ブイヨン	588	25.8
4	ごはん さばのみそに きりぼしだいこんのにつけ もく のっぺいじる	ごはん さば、こめみそ さつまあげ とりにく	ごはん さとう さとう、あぶら さといも、でんぶん	しょうが きりぼしだいこん、にんじん、いんげん にんじん、だいこん、ごぼう、こんにゃく、ほししいたけ、ねぎ	さけ、みりん、しょうゆ うすくちしょうゆ、しょうゆ、みりん、さけ うすくちしょうゆ、さけ、みりん、しょうゆ、だしこんぶ、けずりだし	688	25.9
5	ごはん そぼろに いそあえ きん みかん	ごはん とりひきに、なまあげ のり	ごはん じゃがいも、さとう、あぶら ごま	たまねぎ、にんじん、たけのこ、ほししいたけ、いんげん もやし、ほうれんそう、きゅうり、にんじん	しょうゆ、さけ、みりん、うすくちしょうゆ しょうゆ、みりん	627	24.1
8	ごはん さわらフライ くきわかめのきんぴら げつ みそしる	ごはん さわらフライ さつまあげ、くきわかめ あぶらあげ、みそ	ごはん あぶら さとう、ごま、ごまあえ、あぶら	こんにゃく、ごぼう、にんじん、いんげん はくさい、しめじ、にんじん、ねぎ、たまねぎ、こまつな	しょうゆ、さけ、みりん にぼし	688	28.0
9	ごはん すきやきふうに か かぶとりんごのサラダ	ごはん ぎゅうにく、なまあげ	ごはん さとう、あぶら	はくさい、もやし、しめじ ねぎ、たまねぎ、にんじん、こんにゃく かぶ、にんじん、きゅうり、りんご	しょうゆ、さけ、みりん しょうゆ、さけ、みりん、うすくちしょうゆ、しお	633	23.8
10	ミルクパン パリパリめん やさいあんかけ すい フルーツあんにん	ミルクパン パリパリめん ぶたにく、かまぼこ	ミルクパン あぶら でんぶん、あぶら、ごまあえ	はくさい、にんじん、たまねぎ、きくらげ、ねぎ、もやし、ちんげんさい	しょうゆ、みりん、こしょう、ちゅうかあじ オイスターソース、さけ、うすくちしょうゆ、しお	659	23.2
11	たかなごはん やさいいため もく ラビオリスー	しらすぼし ぶたにく	ごはん/ごま、あぶら あぶら	たかなづけ にんじん、ホールコーン、きゃべつ、もやし	しょうゆ、さけ、みりん しお、こしょう、さけ、うすくちしょうゆ	584	21.8
12	ごはん やさいかきあげ ひじきとれんこんのいりに きん ぶたじる	ごはん あぶら ひじき、さつまあげ ぶたにく、なまあげ、みそ	ごはん あぶら あぶら、さとう、ごま さといも	やさいかきあげ れんこん、にんじん、えだまめ だいこん、にんじん、ごぼう、こんにゃく、ねぎ、しょうが	しょうゆ、みりん、さけ しょうゆ、さけ、みりん、うすくちしょうゆ、しお	681	24.3
15	ごはん ぶたどん そえやさい げつ にらたまスープ	ごはん ぶたにく たまご、あぶらあげ、けずりだし	ごはん あぶら、さとう でんぶん	りんご たまねぎ、ごぼう たまねぎ、にんじん たまねぎ、にんじん、にら、こまつな	さけ、しょうゆ、うすくちしょうゆ さけ、しょうゆ、うすくちしょうゆ うすくちしょうゆ、さけ、しお	686	27.1
16	ごはん チキンカツ しらすあえ か みそしる	ごはん とりももにく、たまご しらすぼし みそ、あぶらあげ、わかめ	ごはん こむぎ、パンこ、あぶら ごまあえ、さとう、ごま じゃがいも	しょうゆ、にんじん、レモンかじゅう たまねぎ、にんじん、しめじ、ねぎ	しお、こしょう うすくちしょうゆ にぼし	678	27.8
17	ミルクパン ぶたにくのジュースに ジャーマンポテト すい バスタースープ	ミルクパン ぶたにく ベーコン とりにく	ミルクパン さとう、でんぶん じゃがいも、オリーブオイル スパゲティ	みかんジュース、にんにく たまねぎ、パセリ はくさい、にんじん、たまねぎ、しめじ	しお、こしょう、あかワイン、ケチャップ、しょうゆ しお、こしょう、ブイヨン ブイヨン、しお、こしょう、しろワイン、うすくちしょうゆ	629	28.7
18	ごはん ポークカレー ふゆやさいのサラダ もく てづくりりんごゼリー	ごはん ぶたにく みそ、あぶらあげ、わかめ	ごはん じゃがいも、あぶら にんじん、たまねぎ、りんごピューレ、にんにく カリフラワー、ブロッコリー、にんじん、きゃべつ りんごゼリーのもと	カレールー、あかワイン、ケチャップ ソース、ブイヨン、しお、こしょう わふうドレッシング、うすくちしょうゆ	しょうゆ、みりん、さけ しょうゆ、みりん、さけ うすくちしょうゆ	676	20.9
19	ごはん さけのマヨネーズやき ほうれんそうときのこのソテー きん たまごわかめのスープ	ごはん マヨネーズ(エッグケア) あぶら わかめ、たまご	さけ あぶら でんぶん	たまねぎ、にんじん、パセリ ほうれんそう、しめじ、にんじん たまねぎ、にんじん、しいたけ、ねぎ	さけ、しょうゆ、しお、こしょう しお、こしょう、さけ、お-リッパ-ウダー ちゅうかあじ、しょうゆ、しお	554	28.8
22	ごはん みそに おかかあえ げつ みかん	ごはん とりにく、なまあげ、うずらのたまご、こめみそ かつおぶし	さといも、さとう、あぶら ほうれんそう、もやし、にんじん みかん	だいこん、こんにゃく、にんじん、いんげん しょうゆ、さけ、みりん しょうゆ、みりん	しょうゆ、さけ、みりん しょうゆ、みりん	639	24.6
23	ごはん ミートローフ そえやさい か かぼちゃスープ	ごはん ミートローフ そえやさい かぼちゃスープ	ごはん パンこ/さとう あぶら、なまクリーム	たまねぎ、グリブー、にんじん、ホールコーン ブロッコリー たまねぎ、にんじん、かぼちゃ、パセリ	うすくちしょうゆ、しお、こしょう、あかワイン/ケチャップ、ウスターソース しょうゆ、みりん しお、こしょう、ブイヨン、しろワイン	789	29.3
24	すい	終 業 式					