

日	こんだて表	材料名			1食あたりの栄養価【小】
		お 主にからだの組織をつくる食品 【たんぱく質・無機質】	質 主にエネルギーになる食品 【炭水化物・脂質】	様 主にからだの働きを整える食品 【ビタミン・食物せんい】	
1 (木)	ごはん いわし電田揚げ（2本） 切干大根の彩りあえ 肉豆腐 牛乳	いわし電田揚げ（いわし でん粉） ごんぶ ロースハム 豚肉 とうふ 牛乳	米 大豆油 さとう ごま油 サラダ油 さとう	切干大根 みずな きゅうり 黄バブリカ ごんにゃく たまねぎ にんじん えのきだけ ねぎ	E 282 P 21.5 F 362 Ca 2.1 NaCl 2.1 koal g mg g
2 (金)	ごはん かき揚げ ブロッコリーのごま酢あえ 五目汁 牛乳／かしわもち	ごきの日 ロースハム とうふ 豚肉 わかめ 牛乳	米 野菜かきあげ（たまねぎ にんじん ごまつな さつまいも てんぷら粉 米油） 大豆油 さとう ごま かしわもち（つぶあん 米粉 さとう 油）	ブロッコリー にんじん とうもろこし だけのこ たまねぎ にんじん ねぎ	E 725 P 23.9 F 21.2 Ca 309 NaCl 1.7 koal g mg g
7 (水)	ごはん 笹かまぼこのチーズ揚げ（2個） キャベツのごまあえ 豚汁 牛乳	笹かまぼこ 粉チーズ 油揚げ とうふ みそ 牛乳	米 小麦粉 米粉 大豆油 ごま さとう じゅがいも	キャベツ にんじん ごまつな ごんにゃく たまねぎ にんじん えのきだけ ねぎ だいにん ねぎ ごぼう	E 629 P 25.1 F 20.0 Ca 416 NaCl 2.1 koal g mg g
8 (木)	食パン／ジャム スパゲッティオパリタン 卵と野菜のスープ オレンジ 牛乳	ロースハム たまご 牛乳	食パン（小麦粉 乳 さとう） チョコレートジャム（植物油脂 さとう ココア 抗酸 スパゲッティ サラダ油 さとう	ピーマン たまねぎ にんじん セロリー エリンギ にんにく トマト ほうれん草 にんじん たまねぎ オレンジ	E 668 P 25.0 F 25.1 Ca 350 NaCl 3.1 koal g mg g
9 (金)	チキンカレー ブロッコリーサラダ 青りんごゼリー 牛乳	鶏肉 チーズ ツナ水煮 牛乳	米 麦 ジャガイモ サラダ油 カレールウ ノンエッグマヨネーズ 青りんごゼリー（りんご さとう 水あめ）	たまねぎ にんじん しょうが にんにく りんご ブロッコリー キャベツ とうもろこし	E 694 P 22.3 F 22.0 Ca 309 NaCl 2.8 koal g mg g
12 (月)	ごはん／しそひじき 鶏肉の中華から揚げ 海藻と野菜のサラダ ワンタンスープ 牛乳	しそ味ひじき（ひじき キヌア さとう しそ） 鶏肉 海藻ミックス ツナ水煮 ペーパーコン 牛乳	米 米粉 片栗粉 大豆油 さとう ごま油 ごま ワンタン	もやし キャベツ キュウリ にんじん ごまつな にんじん とうもろこし ねぎ	E 634 P 25.9 F 20.8 Ca 288 NaCl 2.7 koal g mg g
13 (火)	ごはん さけのみぞ焼き ごんにゃくのピリカラ炒め じゅがいものそぼろ煮 牛乳	さけ みそ ちくわ 鶏肉 豚肉 大豆 牛乳	米 ごま油 さとう ごま油 じゅがいも さとう サラダ油 片栗粉	にんにく ごんにゃく もやし にんじん ピーマン たまねぎ にんじん いんげん	E 675 P 28.5 F 21.0 Ca 272 NaCl 2.0 koal g mg g
14 (水)	チキンピラフ マカロニと豆のサラダ コンソメスープ 牛乳	鶏肉 大豆 大豆 ツナ水煮 ペーパーコン 牛乳	米 麦 マカロニ ノンエッグマヨネーズ じゅがいも	赤バブリカ たまねぎ とうもろこし えだまめ きゅうり キャベツ にんじん にんじん セロリー しめじ ジャガイモ ほうれん草	E 633 P 23.9 F 21.3 Ca 286 NaCl 2.6 koal g mg g
15 (木)	ごはん 五目厚焼き卵 豚肉と野菜のみぞれめ 山菜うどん汁 牛乳	五目厚焼きたまご（たまご にんじん 豚肉 だけのこ さとう でん粉 もずく） 豚肉 みそ 油揚げ 牛乳	米 サラダ油 さとう ごま うどん	たまねぎ ピーマン にんじん キャベツ わらび ごまつな なめこ にんじん たまねぎ	E 642 P 25.5 F 18.1 Ca 316 NaCl 2.3 koal g mg g
16 (金)	ごはん さば電田揚げ のり酢あえ 鶏だんご汁 牛乳	さば電田揚げ（さば でん粉 さとう） ツナ水煮 のり 鶏肉 牛乳	米 大豆油 さとう 片栗粉	ほうれん草 もやし とうもろこし ねぎ しょうが にんじん 千しきだけ だいこん はくさい	E 608 P 25.8 F 21.4 Ca 271 NaCl 1.6 koal g mg g
19 (月)	ごはん 煮込み風ハンバーグ ジャーマンポテト キャベツと油揚げのみぞ汁 牛乳	ハーバーグ（豚肉 豚肉 たまねぎ ラード さとう 植物たんぱく にんにく しゃぶ ひき肉 みそ 油揚げ みそ 牛乳	米 サラダ油 さとう じゅがいも	たまねぎ トマト たまねぎ にんじん とうもろこし えだまめ しめじ ごまつな キャベツ	E 659 P 23.4 F 23.3 Ca 481 NaCl 2.0 koal g mg g
20 (火)	親子丼 チングンサイのごまあえ たまねぎとわかめのみぞ汁 牛乳	鶏肉 かまぼこ たまご 油揚げ わかめ みそ 牛乳	米 麦 さとう ごま さとう	たまねぎ 千しきだけ ごまつな チングンサイ キャベツ にんじん たまねぎ はくさい ねぎ	E 605 P 25.9 F 18.2 Ca 367 NaCl 2.0 koal g mg g
21 (水)	ごはん えびじゅーマイ（2個） 野菜とひじきの中華あえ 麻婆豆腐 牛乳	えびじゅーマイ（えびすり身 えび たまねぎ ラード さとう キャベツ 小麦粉 大豆 ひじき 鶏肉 豚肉 大豆 牛乳	米 さとう ごま ごま油 さとう 片栗粉 サラダ油 ごま油	切干大根 にんじん キュウリ もやし たまねぎ にんじん 千しきだけ ねぎ にら にんにく しょ うが	E 696 P 27.7 F 25.0 Ca 368 NaCl 2.6 koal g mg g
22 (木)	コッペパン マカロニのミートソース焼き 野菜のスープ煮 ヨーグルト 牛乳	豚肉 牛肉 チーズ ペーパーコン ヨーグルト 牛乳	コッペパン（小麦粉 さとう） マカロニ オリーブ油 じゅがいも	たまねぎ にんじん しめじ トマト にんじん キャベツ たまねぎ ブロッコリー	E 690 P 26.9 F 27.5 Ca 457 NaCl 2.7 koal g mg g
23 (金)	ごはん ハタハタから揚げ（2個） 青菜とたまごの酢の物 カレー肉じゃが 牛乳	ハタハタから揚げ 鰹水卵 豚肉 厚揚げ 牛乳	米 大豆油 さとう じゅがいも サラダ油	キャベツ にんじん ごまつな しょうが たまねぎ にんじん いんげん	E 665 P 26.9 F 20.6 Ca 408 NaCl 1.4 koal g mg g
26 (月)	ごはん ハバババーグのお好み焼き風 ひじきのスパゲッティサラダ 興だくさんのみぞ汁 牛乳	ハバババーグ（キャベツ たまねぎ ジュウリ ひじき ロースハム 鶏肉 みそ 牛乳	米 大豆油 さとう スパゲッティ ノンエッグマヨネーズ じゅがいも	とうもろこし ブロッコリー にんじん たまねぎ はくさい ねぎ	E 661 P 23.7 F 22.0 Ca 287 NaCl 2.3 koal g mg g
27 (火)	ごはん さばの塩こうじ焼き れんこんのきんぴら 油揚げと水菜のみぞ汁 牛乳／いちごクリープ	さば 豚肉 油揚げ わかめ みそ 牛乳／いちごクリープ	米 サラダ油 さとう ごま はるさめ マスカットゼリー ナタデココ さとう	れんこん いんげん にんじん にんじん いちご ねぎ みずな	E 703 P 26.5 F 25.0 Ca 311 NaCl 1.5 koal g mg g
28 (水)	ごはん チーハン 春雨と豆腐のスープ フルーツポンチ 牛乳	チーハン 春雨 豚肉 牛乳	米 麦 ごま油 はるさめ マスカットゼリー ナタデココ さとう	たまねぎ にんじん えだまめ にんじん チングンサイ キャベツ たまねぎ ねぎ みかん バイン もも バナナ	E 603 P 19.8 F 13.5 Ca 309 NaCl 2.1 koal g mg g
29 (木)	ごはん 豚肉の甘辛揚げ わらめの酢の物 油揚げとじゃがいものみぞ汁 牛乳	豚肉 わらめ かまぼこ 油揚げ 大豆 みそ 牛乳	米 米粉 片栗粉 さとう 大豆油 さとう じゅがいも	キャベツ キュウリ にんじん しょうが ごまつな 切干大根 にんじん ねぎ	E 641 P 24.6 F 21.2 Ca 311 NaCl 1.9 koal g mg g
30 (金)	コンソメライス ミートオムレツ コールスローサラダ ほうれん草の豆乳クリームスープ 牛乳	ミートオムレツ（たまご たまねぎ トマト 牛肉 でん粉 にんじん さとう） ロースハム 鶏肉 豆乳 牛乳	米 麦 さとう サラダ油 ノンエッグマヨネーズ バター 米粉 サラダ油	キャベツ キュウリ とうもろこし ほうれん草 たまねぎ にんじん	E 595 P 23.2 F 20.0 Ca 288 NaCl 1.8 koal g mg g

※都合により、献立が変更になる場合があります。

E:エネルギー P:たんぱく質 F:脂質 Ca:カルシウム NaCl:食塩