
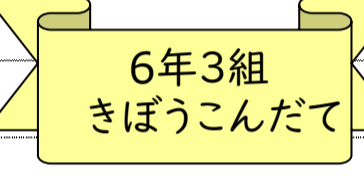
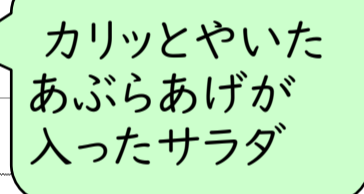

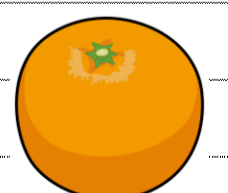


日	主食	牛乳	副菜〔おかず〕	赤のなかま ちにく 血や肉になる	緑のなかま からだ ちようし ぶたの 体の調子を整える	黄のなかま ねつ ちから 熱や力のもとになる	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
1火	ソフトめん (少なめ)	○	ミルクビーンズ もやしのカレーサラダ ジャージャーめんソース 【5・6年生なし】	だいた、コンデンスミルク、きなこ	もやし、にんじん、こまつな にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、たけのこ、ねぎ	でんぷん、サラダ油、さとう サラダ油、さとう ごま油、さとう、でんぷん、ごま こむぎこ	680 kcal 31.3 g 26.8 g 2.3 g
2水	ごはん	○	やきにくどんのぐ きゃべつのごまふうみあえ くるまふのみそしる	ぶたにく、こおりどうふ のり みそ、わかめ	しょうが、にんにく、たまねぎ、いんげん キャベツ、きゅうり、レモン たまねぎ、にんじん、はくさい	サラダ油、しらす、さとう、みずあめ ごま油 やきふ こめ	526 kcal 25.1 g 14.2 g 1.7 g
3木	コッペパン	○	ペンネのトマトソースに サワーづけ たまごスープ ふくまめ 	ベーコン、チーズ たまご だいた	にんにく、たまねぎ、マッシュルーム、しめじ、トマト キャベツ、にんじん、だいこん、レモン ねぎ、しょうが、えのきたけ、たまねぎ、にんじん、こまつな	オリーブ油、マカロニ サラダ油、さとう じゃがいも、でんぷん こむぎこ	570 kcal 23.0 g 19.3 g 2.8 g
4金	ごはん	○	小いわしのから揚げ ごもくきんぴら にくじゃが	まいわし さつまあげ ぶたにく、こおりどうふ	ごぼう、にんじん たまねぎ、にんじん、いんげん	でんぷん、サラダ油 サラダ油、こんにゃく、さとう、ごま サラダ油、じゃがいも、しらす、さとう こめ	631 kcal 26.5 g 20.4 g 1.6 g
7月	ごはん	○	こおりとうふのふくめに わふうポテトサラダ なめこじる	こおりどうふ のり とうふ、みそ	キャベツ、にんじん たまねぎ、だいこん、なめこ、ねぎ	さとう じゃがいも、マヨネーズ こめ	564 kcal 20.9 g 20.2 g 1.9 g
8火	ソフトめん (少なめ)	○	ちくわのいそべあげ だいこんとじゃこのサラダ きつねじる	ちくわ、あおのり ちりめんじゃこ とりにく、あぶらあげ	だいこん、きゅうり、にんじん たまねぎ、にんじん、はくさい、ほうれんそう	てんぷらこ、サラダ油 ごま油、サラダ油 サラダ油、さとう こむぎこ	584 kcal 24.2 g 18.7 g 2.7 g
9水	キムタク ごはん	○	とりにくのマーマレードやき かみかみサラダ ワントンスープ くだもの(みかん) 	とりにく さきいか とりにく、なると ぶたにく	マーマレード ごぼう、だいこん、きゅうり、にんじん しょうが、ねぎ、たまねぎ、しめじ、はくさい、こまつな ねぎ、はくさい、みかん	はちみつ さとう、ごま油 わんたん こめ、サラダ油	556 kcal 30.7 g 13.9 g 3.0 g
10木	ごま トースト	○	ひじきとチーズのサラダ ポークビーンズ	ひじき、ハム、チーズ だいた、ぶたにく	キャベツ、にんじん にんじん、たまねぎ、パセリ	サラダ油、さとう サラダ油、じゃがいも、さとう しよくパン、マーガリン、グラニュー糖、ごま こむぎこ	670 kcal 26.7 g 28.9 g 3.1 g
14月	ごはん	○	さばのてりに こぎつねサラダ だいこんのみそしる 	さば あぶらあげ あつあげ、みそ	しょうが はくさい、キャベツ、にんじん、しょうが えのきたけ、だいこん、にんじん、ねぎ	さとう さとう、サラダ油、ごま ごはん	603 kcal 26.6 g 21.7 g 1.7 g
15火	ソフト ラーメン (少なめ)	○	ぶたレバーのなかよしあえ かぶのサラダ みそラーメンじる	ぶたレバー、ぶたにく、みそ ハム ぶたひきにく、やきぶた、なると、みそ	しょうが、にんじん、ほうれんそう かぶ、だいこん、こまつな しょうが、にんにく、たまねぎ、にんじん、ねぎ、もやし	でんぷん、サラダ油、さとう サラダ油、さとう サラダ油、バター こむぎこ	632 kcal 28.1 g 21.2 g 2.9 g
16水	ごはん	○	あつあげのにんじんみそ のざわなふりかけ にくだんごのスープ 	あつあげ、みそ ちりめんじゃこ、かつおぶし、のり とりにく、ぶたひきにく	にんじん のざわなづけ たまねぎ、しょうが、たけのこ、にんじん、はくさい、こまつな	さとう ごま でんぷん、はるさめ こめ	586 kcal 26.5 g 21.0 g 1.9 g
17木	コッペパン	○	タラのトマトソースがけ わかめとツナのサラダ チンゲンサイのミルクスープ	たら、こおりどうふ わかめ、ツナ とりにく、ぎゅうにゅう、なまクリーム	にんにく、しょうが キャベツ、にんじん、きゅうり たまねぎ、パセリ、しめじ、はくさい、チンゲンサイ	でんぷん、サラダ油、オリーブ油、さとう バター、こめこ こむぎこ	666 kcal 29.3 g 27.7 g 3.0 g
18金	ごはん	○	チキンカレー ちぐさあえ くだもの(いよかん)	とりにく、スキムミルク たまご	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、りんご キャベツ、こまつな いよかん	サラダ油、じゃがいも、バター、こむぎこ はるさめ、さとう、サラダ油 こめ	607 kcal 24.0 g 17.8 g 1.6 g
21月	ごはん	○	チキンソースかつ きゃべつのごんぶりあさづけ とうふのみそしる	とりにく しおこんぶ とうふ、みそ、わかめ	キャベツ、こまつな、にんじん えのきたけ、たまねぎ、にんじん、ねぎ	てんぷらこ、パン粉、サラダ油、さとう こめ	597 kcal 29.0 g 17.9 g 2.4 g
22火	ソフトめん	○	カレーなんばんじる 大豆のツナマヨサラダ くだもの(いよかん) 	とりにく、なると、あぶらあげ だいた、ツナ	にんにく、たまねぎ、にんじん、しめじ、ねぎ キャベツ、にんじん いよかん	サラダ油、でんぷん じゃがいも、マヨネーズ こむぎこ	631 kcal 23.1 g 19.5 g 1.9 g
24木	コッペパン	○	じゃがいものキッシュ コールスローサラダ わかめスープ	ハム、たまご、なまクリーム、チーズ クリームチーズ とりにく、わかめ	ほうれんそう、たまねぎ、にんじん キャベツ、にんじん、コーン しょうが、ねぎ、たまねぎ、えのきたけ、コーン、こまつな	じゃがいも、バター マヨネーズ こむぎこ	626 kcal 27.4 g 27.5 g 3.3 g
25金	ごはん	○	ちくわのあまからあげ めひじきのいために こまつなのみそしる	ちくわ ぶたにく、さつま揚げ、ひじき あつあげ、みそ	にんじん、えだまめ しめじ、たまねぎ、にんじん、こまつな	でんぷん、サラダ油、さとう、ごま サラダ油、さとう こめ	591 kcal 23.1 g 19.6 g 2.4 g
28月	ごはん	○	いかのみりんあげ もやしのナムル マーボーどうふ	いか ぶたひきにく、みそ、とうふ	もやし、キャベツ、こまつな、にんじん しょうが、にんにく、ねぎ、ほししいたけ、たけのこ、たまねぎ、いら	でんぷん、こむぎこ、サラダ油、さとう さとう、ごま油 ごま油、さとう、でんぷん こめ	621 kcal 31.0 g 21.2 g 2.5 g