

日	曜日	こんだて	おもなざいりょう			えいようか		
			血や肉をつくるもの 赤の食品	カや熱となるもの 黄の食品	体の調子をよくなるもの 緑の食品	エネルギー kcal	たんぱく質	カルシウム
2	月	ごはん、牛乳、スタミナ焼、フレンチサラダ、かぼちゃのみそ汁	牛乳、ぶた肉、油揚げ	こめ、強化米、油、砂糖、ごま	たまねぎ、にら、にんじん、キャベツ、ブロッコリー、りんご、かぼちゃ、えのきたけ、こまつな	648	26.1	345
4	水	ごはん、牛乳、れぼーとポテトのアーモンドあえ、おひたし、かきたま汁	牛乳、レバー、卵	こめ、強化米、でん粉、じゃがいも、油、アーモンド、砂糖、ごま	しょうが、コーン、ピーマン、はくさい、ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、ねぎ	667	25.4	303
5	木	食パン、牛乳、チキンパン粉焼、コーンサラダ、チンゲンサイのすーぶ、フルーツポンチ	牛乳、とり肉	食パン、砂糖、パン粉、油、でん粉	キャベツ、にんじん、コーン、たまねぎ、えのきたけ、チンゲンサイ、みかん、パインアップル	700	33	320
6	金	ごはん、牛乳、さんまの塩焼き、からしあえ、白菜と肉団子のスープ	牛乳、さんま、とり肉、卵	こめ、強化米、砂糖、じゃがいも	もやし、チンゲンサイ、キャベツ、しょうが、しいたけ、にんじん、たまねぎ、はくさい	673	27.3	309
9	月	ごはん、牛乳、厚揚げのカレー、そぼろ煮、パンサンスウ、うずら卵の澄まし汁、みかん	牛乳、生揚げ、とり肉、卵、うずら卵	こめ、強化米、油、砂糖、でん粉、はるさめ	たまねぎ、にんじん、コーン、にんにく、しょうが、キャベツ、ねぎ、えのきたけ、ほうれんそう、みかん	652	23.3	368
10	火	ソフト麺、牛乳、すき焼き汁、大豆とサツマイモの揚げに、酢の物	牛乳、かつお節、ぶた肉、豆腐、だいず、わかめ	ソフト麺、しらたき、砂糖、でん粉、さつまいも、油	にんじん、えのきたけ、はくさい、ねぎ、ほうれんそう、きゅうり、キャベツ	686	26.3	363
11	水	いりこなめし、ごはん、牛乳、凍り豆腐、たまごとし、浅漬け、さつまい	いりこなめし、牛乳、とり肉、凍り豆腐、卵、ぶた肉	こめ、強化米、油、砂糖、さつまいも	にんじん、たまねぎ、ほうれんそう、キャベツ、きゅうり、だいこん、ごぼう、ねぎ	637	24.3	360
12	木	ピザトースト、牛乳、ブロッコリーサラダ、卵スープ、リンゴ	牛乳、ベーコン、チーズ、牛乳、卵	食パン、砂糖、油、でん粉	にんにく、たまねぎ、キャベツ、にんじん、ブロッコリー、しいたけ、チンゲンサイ、りんご	662	25.5	419
13	金	ごはん、牛乳、鯖のみそ焼き、うの花に、キャベツと揚げのみそ汁	牛乳、さば、おから、とり肉、焼き竹輪、卵、油揚げ	こめ、強化米、砂糖、油	しょうが、ねぎ、にんじん、しいたけ、キャベツ、えのきたけ	711	31.5	302
16	月	ごはん、牛乳、鶏のさっぱり煮、ポテトサラダ加熱、大根の味噌汁	牛乳、とり肉、油揚げ	こめ、強化米、砂糖、じゃがいも、油	にんにく、しょうが、にんじん、コーン、だいこん、えのきたけ、チンゲンサイ	672	22.8	278
17	火	ソフト麺、牛乳、きつね汁、ちくわ磯辺あげ、えのきたけ、わかめの和え物	牛乳、とり肉、油揚げ、なると、焼き竹輪、卵、わかめ、あおのり	ソフト麺、油、砂糖、ごま	にんじん、たまねぎ、ほうれんそう、ねぎ、あおのり、もやし、えのきたけ	675	28	319
18	水	ごはん、牛乳、鮭のチャンチャン焼、ゴボウサラダ、わかめのスープ、みかん	牛乳、さけ、ツナ、わかめ	こめ、強化米、砂糖、ごま	たまねぎ、にんじん、ピーマン、えのきたけ、ごぼう、レモン、コーン、しいたけ、ねぎ、みかん	656	27.6	287
19	木	食パン、牛乳、カボチャチュー、かんてんサラダ、リンゴ	牛乳、ベーコン、ぶた肉、クリーム、かんてん、スキムミルク	食パン、砂糖、油、じゃがいも、バター、小麦粉	たまねぎ、にんじん、かぼちゃ、コーン、キャベツ、きゅうり、りんご	718	25	405
20	金	ごはん、牛乳、手作りふりかけ、野菜のゴマドレッシング和え、大根とつくねの煮物	牛乳、田作り、削り節、とり肉、卵、かつお節、こんぶ、のり	こめ、強化米、ごま、砂糖、油、じゃがいも	ほうれんそう、キャベツ、コーン、だいこん、にんじん、しょうが	630	28.8	454
24	火	ソフト麺、牛乳、しょうゆラーメン、春巻、ナムル	牛乳、ぶた肉、なると	ソフト麺、油、砂糖、ごま	たまねぎ、にんじん、しいたけ、しななく、ねぎ、はくさい、コーン、ほうれんそう、にら、もやし	663	24.3	322
25	水	わかめ麦ご飯、牛乳、肉じゃが、磯びたし、あつあげのみそ汁	牛乳、ぶた肉、生揚げ、のり、わかめ	こめ、強化米、おおむぎ、油、こんにゃく、じゃがいも、砂糖	しょうが、たまねぎ、にんじん、はくさい、ほうれんそう、もやし、こまつな、えのきたけ	665	24	380
26	木	食パン、牛乳、アジフライ、せん切りサラダ、イタリアンスープ	牛乳、あじ、卵、ベーコン、チーズ	食パン、砂糖、小麦粉、パン粉、油、ごま	キャベツ、にんじん、パイン、たまねぎ、コーン	693	30	334
27	金	おもち、牛乳、けんちん汁、たくあんのみ、みかん	きな粉、あずき、あん、牛乳、豆腐、とり肉	こめ、砂糖、油、さといも、こんにゃく、ごま	だいこん、にんじん、しいたけ、ごぼう、ねぎ、キャベツ、たくあん、漬、みかん	727	21.7	343
30	月	麦ご飯、牛乳、ちきんカレー、もみじあえ、リンゴ	牛乳、とり肉、スキムミルク	こめ、強化米、おおむぎ、油、じゃがいも、バター、小麦粉、ごま	にんにく、たまねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり、だいこん、福神漬、りんご	685	22.8	320
月平均						675	26.2	344
基準値						660	20	350