


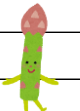


日・曜	こんだて 献立	おもにからだをつくる (赤)		おもに体の調子をととのえる (緑)		おもにエネルギーのもとになる (黄)		ちようみりよう 調味料	栄養価	
		(1群) たんぱく質 魚・肉・卵・大豆製品	(2群) 無機質 牛乳・小魚 海藻	(3群) カロテン 色の濃いやさい	(4群) ビタミンC 色の薄いやさい・きのこ・果物	(5群) 炭水化物 穀類・いも類・さとう	(6群) 脂質 ゆし 油脂・種実		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
1 金	ごはん/牛乳		牛乳			米				642 kcal
	鶏肉とナッツのソテー	とり肉		にんじん	しょうが, キャベツ, 玉ねぎ, えだまめ	小麦粉, かたくり粉, 砂糖	油, カシューナッツ	酒, 塩, 中華スープのもと, しょうゆ, みりん		21.3 g
	チンゲンサイと春雨のスープ	ぶた肉		にんじん, チンゲンサイ	玉ねぎ, もやし, きくらげ	はるさめ	油	塩, こしょう, 酒, しょうゆ, 中華スープのもと, とりがら		20.2 g
	ミックスフルーツ				パイナップル, もも, りんご, みかん, バナナ	ゼリー				272 mg
4日~6日 お休み										
こどもの日こんだて										
7 木	たけのこごはん/牛乳	油あげ	牛乳	にんじん, きぬさや	たけのこ 	米, 砂糖	油	塩, しょうゆ, みりん, 酒		598 kcal
	青菜のツナ昆布和え	ツナフレーク	塩こんぶ	ほうれんそう, こまつな, にんじん	キャベツ	砂糖		みりん, しょうゆ		23.7 g
	豚汁	ぶた肉, 厚あげ, みそ		ねぎ, にんじん	玉ねぎ, ごぼう	じゃがいも	油	酒, にぼし		16.3 g
	ミニたいやき	(卵, 小豆)	(スキムミルク)			(小麦粉, 砂糖)	(油)	(塩)		410 mg
8 金	ごはん/牛乳		牛乳			米				629 kcal
	鶏肉の塩こうじから揚げ	とり肉			にんにく	かたくり粉, 米粉	油	塩こうじ, 酒, しょうゆ		25.1 g
	野菜のごま和え			チンゲンサイ, にんじん	キャベツ, きゅうり	砂糖	ごま	しょうゆ		22.4 g
	沢煮椀	ぶた肉, 油あげ		にんじん, ねぎ	もやし, ごぼう, えのき		油	塩, 酒, しょうゆ, かつお節		306 mg
11 月	麦ごはん/牛乳		牛乳			米, 麦				651 kcal
	ころころポークカレー	ぶた肉, 大豆, ミックスビーンズ	チーズ	にんじん	しょうが, にんにく, 玉ねぎ, しめじ, れんこん, とうもろこし, りんご	黒砂糖	油	塩, 赤ワイン, カレー粉, トマトピューレ, ケチャップ, ソース, カレールウ, とりがら		23.0 g
	トッピングサラダ			パプリカ	レタス, キャベツ, きゅうり	じゃがいも, 砂糖	油, オリーブ油	塩, しょうゆ, 酢		20.5 g
	さがみかんゼリー				(みかん)	(砂糖, 水あめ)		(みかん果汁)		292 mg
12 火	ごはん/牛乳		牛乳			米				606 kcal
	鱈の菜種焼き	さわら, (卵)		ほうれんそう			マヨネーズ, (油)	塩, 酒, みりん, (塩)		26.7 g
	五目きんぴら	ぶた肉	こんぶ	にんじん, きぬさや	ごぼう	こんにゃく, 砂糖	ごま油	しょうゆ, 酒, みりん		19.7 g
	春キャベツのみそ汁	厚あげ, みそ		にんじん, ねぎ	キャベツ, 玉ねぎ, しいたけ			にぼし		374 mg
13 水	ミルクパン/牛乳		牛乳			パン				603 kcal
	ペンネグラタン	ぶたひき肉, 大豆	チーズ	ピーマン	にんにく, 玉ねぎ, マッシュルーム	マカロニ, 米粉	オリーブ油	塩, こしょう, 赤ワイン, トマトピューレ, ケチャップ, デミグラスソース		25.0 g
	カラフルポテト			にんじん 	えだまめ, とうもろこし	じゃがいも	バター	塩, こしょう		22.8 g
	オニオンスープ	ウィンナー		にんじん 	玉ねぎ, マッシュルーム, キャベツ		オリーブ油	白ワイン, こしょう, 塩, コンソメ, しょうゆ, とりがら		362 mg
14 木	ごはん/牛乳		牛乳			米				599 kcal
	竹輪の変わり揚げ	ちくわ	スキムミルク, 粉チーズ, あおのり	トマトジュース		小麦粉	アーモンド, 油	水		21.5 g
	いろどりなます	錦糸卵, 油あげ		にんじん	切干しだいこん, きゅうり	砂糖	ごま	しょうゆ, 酢, 塩		19.2 g
	鶏だんご汁	(鶏肉, 豚肉)		にんじん, ねぎ	玉ねぎ, もやし, ごぼう, しいたけ, (玉ねぎ)	(パン粉, かたくり粉)	油	酒, 塩, しょうゆ, かつお節, (塩, こしょう)		372 mg
15 金	ごはん/牛乳		牛乳			米				609 kcal
	豚肉のソテー新玉ねぎソース	ぶた肉			にんにく, しょうが, 玉ねぎ	砂糖, かたくり粉		酒, 塩こうじ, こしょう, しょうゆ, みりん		26.6 g
	かりかりじゃこのサラダ		しらす干し	アスパラガス, にんじん	キャベツ, きゅうり	砂糖	ごま油	酒, 酢, しょうゆ, 塩		21.4 g
	豆腐のふわふわ汁	とうふ, たまご, かまぼこ		チンゲンサイ, にんじん	玉ねぎ, 干しいたけ	かたくり粉		酒, しょうゆ, 塩, こんぶ, にぼし		338 mg
18 月	チキンピラフ/牛乳	とり肉	牛乳	いんげん	にんにく, とうもろこし, 玉ねぎ	米	バター	白ワイン, 塩, こしょう, しょうゆ, コンソメ, がらスープ		603 kcal
	コロッケ	(ぶた肉)		(にんじん)	(玉ねぎ, とうもろこし, キャベツ)	(じゃがいも, 砂糖, パン粉)	(油), 油	(塩)		18.6 g
	春野菜のソテー	ベーコン		にんじん, アスパラガス	キャベツ, もやし		油	塩, コンソメ, こしょう		20.8 g
	ラビオリのスープ	ラビオリ 		にんじん	玉ねぎ, マッシュルーム, えだまめ	じゃがいも		塩, こしょう, 白ワイン, しょうゆ, コンソメ, がらスープ		353 mg
19 火	麦ごはん/牛乳/ビビンバ(きざみのり)		牛乳, のり			米, 麦				600 kcal
	ビビンバ(肉)	ぶた肉			しょうが, にんにく, 玉ねぎ, りんご	砂糖	油	酒, コチュジャン, しょうゆ, みりん		25.3 g
	ビビンバ(ナムル)			ほうれんそう, にんじん	もやし, えのき		ごま, ごま油	しょうゆ, 塩		18.8 g
	春雨と卵のスープ	たまご, とり肉		にんじん, チンゲンサイ	玉ねぎ, きくらげ	はるさめ, かたくり粉	ごま油	酒, 塩, こしょう, しょうゆ, とりがら		298 mg
20 水	黒糖パン/牛乳		牛乳			黒糖パン				631 kcal
	カレーうどん	とり肉, かまぼこ, 油あげ		にんじん	玉ねぎ, ごぼう	うどんめん	油	塩, 酒, ねぎ, カレールウ, しょうゆ, みりん, かつお節		25.9 g
	ひじきと豆のサラダ	ツナフレーク, 大豆	ひじき		きゅうり, キャベツ, とうもろこし, えだまめ		マヨネーズ, ねりごま	しょうゆ		25.2 g
	果物(パイナップル)				パイナップル					340 mg

21 木	ごはん/牛乳		牛乳			米			592 kcal
	魚のから揚げ	あじ				米粉,かたくり粉	油	塩,しょうゆ,酒	24.1 g
	チンゲン菜のごま和え			チンゲンサイ,にんじん	キャベツ,きゅうり	砂糖	ごま	しょうゆ	18.8 g
	鶏ごぼう汁	とり肉		にんじん,ねぎ	玉ねぎ,ごぼう,しいたけ	じゃがいも	油	酒,塩,しょうゆ,かつお節	317 mg
22 金	ごはん/牛乳	1~5年生修学旅行		牛乳		米			598 kcal
	五目卵焼き	たまご,とうふ, ぶたひき肉			えだまめ,玉ねぎ,きくらげ	砂糖	油	酒,しょうゆ,しょうゆ,みりん,塩	24.9 g
	切干大根の炒め煮	さつまあげ		にんじん,きぬさや	切干しだいこん	こんにゃく,砂糖	油	しょうゆ,しょうゆ,みりん	16.7 g
	青菜とじゃがいものみそ汁	みそ		にんじん,ほうれんそう	玉ねぎ,ごぼう,しめじ	じゃがいも		にぼし	381 mg
25 月	キムタクごはん/牛乳	ぶたひき肉	牛乳		キムチ,千きりたくあん	米	ごま油	酒,しょうゆ	604 kcal
	揚げ春巻き	(ぶた肉)		(にんじん)	(玉ねぎ,キャベツ,しょうが,しいたけ)	(はるさめ,かたくり粉,小麦粉,米粉)	(油)油	(しょうゆ,ブイヨン,塩)	19.2 g
	チンゲン菜のチヨレギサラダ		きざみのり	にんじん,チンゲンサイ	レタス,きゅうり,にんにく	砂糖	ごま,ごま油	酢,塩	25.1 g
	豆腐とわかめのスープ	とうふ	わかめ	にんじん,ねぎ	玉ねぎ,もやし,干しいたけ			しょうゆ,中華スープのもと,塩,とりがら	298 mg
26 火	ごはん/牛乳		牛乳			米			600 kcal
	牛肉とれんこんの甘辛煮	牛肉,厚あげ		いんげん	玉ねぎ,れんこん	こんにゃく,砂糖	油	酒,塩,しょうゆ,しょうゆ,みりん	20.8 g
	野菜のゆかり和え		しらす干し	にんじん	キャベツ,きゅうり		ごま	ゆかり,しょうゆ	23.0 g
	五目汁	とり肉		にんじん,ねぎ	たけのこ,もやし,玉ねぎ, 干しいたけ		油	塩,酒,しょうゆ,かつお節	318 mg
27 水	アーモンドトースト/牛乳		牛乳			食パン,砂糖	バター,アーモンド		614 kcal
	マリネサラダ	ハム		にんじん,パプリカ	キャベツ,きゅうり	砂糖	オリーブ油	酢,塩,こしょう	20.8 g
	コーンポタージュ	とりむね肉,豆乳	牛乳	にんじん	玉ねぎ,しめじ,とうもろこし,コーン	じゃがいも, シチューのもと	オリーブ油	白ワイン,塩,こしょう,シチューのもと, ポタージュパウチ,チキンブイヨン	25.7 g
									279 mg
28 木	ごはん/牛乳	6年生修学旅行(29日まで)		牛乳		米			627 kcal
	魚のレモン煮	あかうお			レモン汁	小麦粉, かたくり粉,砂糖	油	塩,酒,しょうゆ,みりん	27.3 g
	野菜の磯香和え	とり肉	きざみのり	ほうれんそう	もやし,キャベツ	砂糖		しょうゆ,しょうゆ	19.3 g
	新じゃがのみそ汁	厚あげ,みそ	わかめ	にんじん	玉ねぎ,えのき	じゃがいも		にぼし	369 mg
29 金	ごはん/牛乳		牛乳			米			588 kcal
	かに玉	たまご,とうふ,かにかま		いんげん	玉ねぎ,たけのこ	砂糖,かたくり粉	ごま油	塩,酒,しょうゆ,しょうゆ,がらすープ	22.5 g
	ビーフン野菜炒め	ぶた肉		にんじん,ピーマン	にんにく,キャベツ	ビーフン	油	酒,塩,こしょう,しょうゆ,みりん, 中華スープのもと	17.0 g
	ワンタンスープ	とり肉		チンゲンサイ,にんじん	玉ねぎ,もやし,きくらげ	ワンタン	油	塩,酒,こしょう,しょうゆ, 中華スープのもと,とりがら	284 mg