



日 曜	こんだてめい	熱や力の もとなる (エネルギー になる)	体をつくる (血・肉・骨 になる)	体の調子を ととのえる (病気をふせく)	エネルギー (kcal)
					たんぱく質 (g)
1 木	ざっくごはん ししゃものひもの だいずのごもくに みそしる ぎゅうにゅう	こめ もちこめ むぎ きび ごま さとう じゃがいも	ししゃも ぶたにく だいず あぶらあげ みそ わかめ ぎゅうにゅう	ごぼう にんじん こんにゃく たまねぎ しめじ	577 26.2 18.9 2.8
2 金	かたやしそば フルーツみつめ ぎゅうにゅう	ちゅうかめん あぶら さとう かたくりこ	ぶたにく うすらたまご えび あさり あかえんどう豆 ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ たけのこ しめじ もやし キャベツ インカン みかんか ん おとうかん かん たん	624 23.5 26.5 2.2
5 月	ツナとごぼうのトースト コーンチャウダー バナナ ぎゅうにゅう	パン マヨネーズ オリーブオイル あぶら じゃがい も こめ こむぎ こなまクリーム	ツナ チーズ ベーコン とりこ ぎゅうにゅう	ごぼう にんじん たまねぎ コーン パセリ パナナ	632 24.6 25.8 2.5
6 火	ビビンバ わかめスープ ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ ごま あぶら アーモンド ごま	ぶたにく みそ とりこ わかめ ぎゅうにゅう	にんにく しょうが ごぼう にんじん もやし ごまつな たまねぎ たけのこ あおな	573 21.8 18.6 2.2
7 水	しゃきしゃきそば みそしる れいとうみかん ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ ごま じゃがいも	とりこ とうふ みそ わかめ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ きりぼしだいこん だいこん こんにゃく ながねぎ れいとうみかん	559 22.1 13.4 2.0
8 木	ごはん さけのしおやき やさいのからししょうゆあえ よしのじる ぎゅうにゅう	こめ むぎ かたくりこ	さけ ちりめんじゃこ とりこ 油あげ とうふ ぎゅうにゅう	ごまつな にんじん キャベツ たけのこ ながねぎ あおな	581 31.9 21.0 2.2
9 金	かきたまうどん(ソフトめん) まめまめみそまめ ぎゅうにゅう	ソフトめん さとう かたくりこ あぶら ごま	とりこ たまご わかめ だいず こやどふ みそ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ しめじ ながねぎ あおな	667 32.3 21.2 2.9
12 月	じゃごごはん ぶたにくとやさいののもの にびたし ぎゅうにゅう	こめ むぎ さとう ごま あぶら じゃがいも	ちりめんじゃこ ぶたにく あぶら あげ かつおぶし ぎゅうにゅう	かんそうあおじそ にんじん たまねぎ たけのこ こんにゃく キャベツ さやいんげ ん はくさい	578 25.0 16.8 2.4
13 火	いためビーフン キャロットケーキ れいとうみかん ぎゅうにゅう	あぶら ビーフン ごまあぶら こむぎこ さとう アーモンド	ぶたにく たまご ぎゅうにゅう	しょうが にんにく にんじん たまねぎ キャベツ れいとうみかん	595 19.9 26.3 1.6
14 水	ごはん ふりかけ あじのひもの りきゅうじる ぎゅうにゅう	こめ むぎ ごま かたくりこ	かつおぶし のり あじ あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	だいこん ごぼう にんじん しめじ ながねぎ	526 25.1 18.1 2.1
15 木	ロールパン カレーシチュー アムスメロン ぎゅうにゅう	パン あぶら じゃがいも バター こむぎこ	ぶたにく チーズ ぎゅうにゅう 脱脂粉乳	たまねぎ にんじん キャベツ グリーンピース アムスメロン	610 24.9 26.2 2.3
16 金	ごはん いりどり いそかあえ ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら	とりこ だいず ちりめんじゃこ のり ぎゅうにゅう	しょうが ごぼう にんじん たけのこ こんにゃく ごまつな もやし	555 25.1 18.4 1.8

よかんて食べまじょう!



食べ残し調べをします



日 曜	こんだてめい	熱や力の もとなる (エネルギー になる)	体をつくる (血・肉・骨 になる)	体の調子を ととのえる (病気をふせく)	エネルギー (kcal)
					たんぱく質 (g)
19 月	ガーリックトースト トマトのスープスパゲッティ とうもろこし ぎゅうにゅう	パン マーガリン あぶら スパゲッティ	ベーコン とりこ チーズ ぎゅうにゅう	にんにく セロリ たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト パセリ とうもろこし	549 21.3 21.6 2.3
20 火	みどりんカレーライス キャベツとじゃこのソテー れいとうみかん ぎゅうにゅう	こめ むぎ 油 じゃがいも バター こむぎこ	とりこ チーズ しらす ぎゅうにゅう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ごまつな キャベツ れいとうみかん	655 23.5 20.3 2.3
21 水	ごはん さわらのごまみそかけ ゆでやさい けんちんじる ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ ごま じゃがいも	さわら みそ ぶたにく とうふ ぎゅうにゅう	しょうが ながねぎ キャベツ ごぼう にんじん だいこん こんにゃく	575 29.2 19.1 1.7
22 木	ジャーマンポテトサンド(セルフ) なつやさいのスープ バナナ ぎゅうにゅう	パン あぶら じゃがいも	ベーコン ぎゅうにゅう とりこ	たまねぎ パセリ にんじん ズッキーニ キャベツ トマト バナナ	590 23.2 22.4 2.7
23 金	コンコンずし にまめ かきたまじる ぎゅうにゅう	こめ さとう ごま かたくりこ	あぶらあげ きん ときまめ ひじき とうふ たまご ぎゅうにゅう	かんそうあおじそ にんじん たまねぎ えのきだけ あおな	600 24.4 18.4 2.3
26 月	こめころるパン ポテトグラタン さんしょくソテー ぎゅうにゅう	パン じゃがいも あぶら パター こむぎこ パンこ	ベーコン とりこ くしろいんげん まめ チーズ 脱 脂粉乳 ぎゅう にゅう	たまねぎ マッシュルーム パセリ にんじん コーン えだまめ	668 29.6 27.7 2.5
27 火	ぶたにくどん とうがんとろとろちゅうかスープ れいとうみかん ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶ ら さとう かた くりこ ごまあぶ ら ごま	ぶたにく みそ たまご さくらえび ぎゅうにゅう	たまねぎ えのきだけ しょうが にんにく にんじん りんこ とうがん ながねぎ れいとうみかん	620 25.1 18.2 2.2
28 水	ごはん ほきのぴりからそーすかけ ゆでやさい みそしる ぎゅうにゅう	こめ むぎ かた くりこ こむぎこ あぶら さとう ごまあぶら じゃ がいも	ほき とうふ み そ わかめ ぎゅうにゅう	キャベツ にんじん だいこん えのきだけ ながねぎ	534 25.5 14.3 1.9
29 木	チリコンカーンサンド キャベツとベーコンのスープ こだますいか ぎゅうにゅう	パン あぶら こむぎこ	ベーコン ぶたにく きんとときまめ ぎゅうにゅう	にんにく たまねぎ にんじん トマト パセリ キャベツ こだますいか	516 24.1 19.2 2.6
30 金	ジャンバラヤ まめとやさいのスープ バナナ ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら じゃがい も マカロニ	ベーコン ウィンナー しろいんげん豆 ぎゅうにゅう	にんにく セロリ たまねぎ トマト ピーマン にんじん パセリ パナナ	615 21.4 18.5 2.3

※ 物資の都合により、献立を変更することがあります。

