



こんだてよてい表



日 曜	こんだて名			さいりょうめいからだなかの はたらき (材料名 (体の中での働き))						えいようか	
	牛乳	主食	主菜+副菜+汁もの	体(からだ)をつくる (あかの食品)		体のちようしをとのえる (みどりの食品)		熱(ねつ)力(ちから)になる (きいろの食品)		たんぱく質	kcal
				第1群(タンパク質)	第2群(無機質)	第3群(カロチン)	第4群(ビタミンC)	第5群(炭水化物)	第6群(脂質)		
1 木		じごなうどん	ヨーグルトベリーパンケーキ はるやさいのソテー たまごとうふ	とりにく なると たまご ハム	ぎゅうにゅう ヨーグルト チーズ	にんじん こまつな いんげん	たまねぎ きくらげ ねぎ キャベツ コーン にんにく	じごなうどん ホットケーキミックス ホワイトチョコレート	バター	668	26.6
2 金		すめし	はるのちらしずし ししゃもフライ あさりのみぞしる ひなあられ	とりにく えび あぶらあげ たまご あさり とうふ みぞ	ぎゅうにゅう きざみのり ししゃもフライ	にんじん さやえんどう なばな こまつな	ごぼう すばす たけのこ しいたけ ねぎ キャベツ	すめし さとう ひなあられ	あぶら	681	25.9
5 月		むぎごはん	だいごとうぼうのかりかりあげ ハムとだいごんのサラダ カレーライス	ぶたにく だいご ハム	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん	にんにく ごぼう しょうが きゅうり たまねぎ レモン だいご キャベツ	むぎごはん じゃがいも かたくいこ さとう	あぶら	674	23.7
6 火	 	パンパン	やきウィンナー マカロニサラダ コーンシチュー	ウィンナー ベーコン ハム	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ コーン レモン きゅうり キャベツ	パンパン じゃがいも マカロニ さとう	あぶら	631	21.4
7 水		ごはん	はるまき ささみとコーンのちゅうかサラダ なまあげのチャオサイ	ぶたにく みそ なまあげ はるまき ささみ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	しょうが もやし キャベツ コーン きゅうり たまねぎ	ごはん さとう はるさめ	あぶら ごまあぶら	724	26.3
8 木	 	こどもパン スライス	フィッシュバーガー ポテトサラダ とうふとやさいのコンソメスープ	たら フライ あさり とうふ ハム ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ きくらげ コーン キャベツ きゅうり	こどもパン じゃがいも	あぶら マヨネーズ	648	26.1
9 金		ごはん	ユーリンチー こまつなとじゃこのいりに かふうスープ	とりにく ベーコン たまご	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	にんじん ほうれんそう こまつな	ねぎ にんにく しょうが コーン きくらげ キャベツ	ごはん かたくいこ さとう	あぶら	602	26.1
12 月		ごはん	こいわしのてんぷら じゃがいもかみかみあえ じゃがいものどぼろに	とりにく いか かまぼこ	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	にんじん いんげん	たまねぎ だいご きゅうり	ごはん こんにゃく じゃがいも さとう	あぶら ごまあぶら ごま	637	20.4
13 火		こめこ ツイストパン	きなこあげパン フロッキーサラダ キムチなべスープ	とりにく きなこ みそ ハム	ぎゅうにゅう	にんじん フロッキー	ねぎ しょうが キムチ はくさい だいご しめじ きゅうり	こめこツイストパン さとう こおぎこ かたくいこ しらたき	あぶら すりごま	671	28.8
14 水		ごはん	さわらのねぎみそやき きりほしだいごのいりに よしのじる	さわら とうふ あさり ちくわ あぶらあげ みそ かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん こまつな	ねぎ しょうが きりほしだいご ごぼう だいご	ごはん さとう かたくいこ	あぶら	606	24.5
15 木		じごなうどん	だいごいりまつぼいも かいどうサラダ カレーうどん	ぶたにく なると だいご かまぼこ	ぎゅうにゅう かいどうミックス ちりめんじゃこ	にんじん こまつな	たまねぎ ねぎ きゅうり キャベツ レモン だいご	じごなうどん かたくいこ さつまいも さとう みずあめ	あぶら くろごま	658	22.2
16 金		ちゃめし	ちゅうかふうたきこみごはん あじフリッター サンラータン くだもの	ぶたにく たまご あぶらあげ あじフリッター とりにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな チンゲンツァイ	たけのこ ねぎ しょうが きくらげ えのきたけ しいたけ くだもの	ちゃめし さとう かたくいこ	あぶら ごまあぶら	604	24.5
19 月		わかめごはん	ぶたにくのこうみあげ はるキャベツのサラダ やさいわん	ぶたにく レバー みそ かまぼこ なまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん こまつな	ねぎ しょうが キャベツ レモン きゅうり ごぼう だいご	わかめごはん かたくいこ さとう こんにゃく じゃがいも	あぶら	667	26.1
20 火		せきはん	さけのめんたいマヨネーズやき おひたし さわにわん デザート	さけ めんたいこ ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう きざみのり	にんじん ほうれんそう	たまねぎ だいご ねぎ しいたけ キャベツ ごぼう	せきはん デザート さといも こんにゃく かたくいこ	あぶら マヨネーズ	611	27.5

こんげつ きゅうしよくむくひょう 今月の給食目標

じぶん た かた ぶ かえ
自分の食べ方を振り返ろう。



給食回数 14回
ご飯食・・・9回
パン食・・・3回
麺食・・・2回

都合により献立を変更する場合があります。ご理解・ご協力のほど、よろしくお願いします。

こんげつ へいぎんえいようりょう
今月の平均栄養量

今月の平均栄養量	649	25.0
きじゅんえいようりょう 基準栄養量	640	23~25