

ひづけ 日付	こんだてめい		カロリー (kcal) たんぱく質 (g)	おもなざいりょう		
				血や肉に なる	体の調子を ととのえる	エネルギーの もとになる
1 (水)	 	いちごジャム ブロッコリーのサラダ アスパラのミルクスープ <small>しゆん:アスパラガス</small>	551 20.9	ぎゅうにゅう とりにく ツナ	ブロッコリー きゅうり とうもろこし たまねぎ にんじん アスパラガス コーン	コッペパン いちごジャム マヨネーズ (卵不使用) じゃがいも
2 (木)	 	あつあげのみそに こまつなごまあえ かしわもち <small>たんごのせつく こんだて</small>	636 24.8	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ	にんじん たまねぎ さやいんげん こんにやく こまつな もやし	こめ あぶら さとう でんぶん ごま かしわもち
7 (火)	 	ぶたどん わかたけじる <small>しゆん:たけのこ</small>	556 25.0	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ あぶらあげ わかめ	たまねぎ にんじん しめじ こんにやく たけのこ	こめ あぶら さとう
8 (水)	 	ミートソーススパゲティ フレンチサラダ ヨーグルト <small>ロールパン</small>	578 25.1	ぎゅうにゅう ぶたひきにく ロースハム ヨーグルト	たまねぎ にんじん しめじ セロリー トマト キャベツ きゅうり とうもろこし	ロールパン スパゲティ あぶら さとう
9 (木)	 	マーボーどうふ キャベツのちゅうかサラダ	584 26.4	ぎゅうにゅう とうふ ぶたひきにく あかみそ みそ チキンハム わかめ	おろししょうが にんにく たまねぎ にんじん ほししいたけ ねぎ キャベツ	こめ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら
10 (金)	 	さかなのしんちやあげ コーンキャベツ チンゲンサイのスープ <small>きせつのりようり</small>	583 30.3	ぎゅうにゅう メルルーサ ぶたにく だいず	キャベツ とうもろこし チンゲンサイ にんじん たまねぎ しめじ	こくとうパン こむぎこ あぶら
13 (月)	 	チキンカレーライス せとうちレモンサラダ	569 19.5	ぎゅうにゅう とりにく	にんにく しょうが たまねぎ にんじん きゅうり キャベツ とうもろこし レモン	こめ じゃがいも パター こむぎこ さとう あぶら
14 (火)	 	だいずのいそに かきたまじる	607 28.3	ぎゅうにゅう だいず ひじき とりにく なまあげ たまご とうふ わかめ	にんじん こんにやく さやいんげん えのきたけ たまねぎ	こめ あぶら さとう
15 (水)	 	ジャージャーめん ちくわのサラダ <small>こめこパン</small>	485 22.6	ぎゅうにゅう ぶたひきにく あかみそ ちくわ	しょうが にんにく たまねぎ ほししいたけ にんじん ねぎ キャベツ ブロッコリー	こめこパン スパゲティ さとう ごま ごまあぶら
16 (木)	 	はっすん おかかあえ <small>きょうどりようり ~ひろしま~</small>	570 25.0	ぎゅうにゅう とりにく こうやとうふ あぶらあげ けずりぶし	ゆかり にんじん たけのこ ごぼう こんにやく ほししいたけ キャベツ こまつな きゅうり	こめ じゃがいも さとう
17 (金)	 	ししゃものいそべあげ カラフルソー グレイズトマトスープ <small>げんまいを つかったこんだて</small>	603 25.6	ぎゅうにゅう ししゃも あおのり ベーコン とりにく	キャベツ にんじん コーン たまねぎ セロリー チンゲンサイ トマト	こくとうパン こむぎこ あぶら げんまい
20 (月)	 	おやこどん こまつなのツナマヨあえ	570 22.5	ぎゅうにゅう とりにく たまご ツナ	にんじん ねぎ こまつな たまねぎ ほししいたけ キャベツ	こめ さとう マヨネーズ (卵不使用)
21 (火)	 	ほいこうろう きりぼしだいこんの パンパンジー <small>せかいあじめぐり ~ちゅうごく~</small>	541 24.2	ぎゅうにゅう ぶたにく あかみそ ちゅうみそ とりささみ	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ ビーマン しめじ きりぼしだいこん もやし きゅうり	こめ あぶら さとう ごま
22 (水)	 	ポークビーンズ コーンサラダ <small>パンパン</small>	584 24.8	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく	たまねぎ にんじん マッシュルーム とうもろこし キャベツ きゅうり	パンパン じゃがいも あぶら さとう
23 (木)	 	とりじゃがじる こくとうビーンズ <small>きせつのりようり</small>	554 25.8	ぎゅうにゅう えび とりにく なまあげ みそ こくとうビーンズ	アスパラガス コーン にんじん たまねぎ こんにやく ねぎ	こめ さとう あぶら じゃがいも
24 (金)	 	イカのさらさあげ あおのりポテト キャベツのスープ <small>かみかみこんだて</small>	515 27.8	ぎゅうにゅう いか あおのり ぶたにく	キャベツ たまねぎ にんじん コーン	ロールパン でんぶん あぶら じゃがいも
27 (月)	 	ひろしまなづけどん ワンタンスープ	530 20.4	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	ひろしまなづけ たまねぎ にんじん しめじ しょうが チンゲンサイ ほししいたけ	こめ あぶら さとう ごま ワンタンビー じゃがいも
28 (火)	 	さかなのみそに しらたまだんごじる	637 27.4	ぎゅうにゅう さば あかみそ とりにく わかめ	おろししょうが たまねぎ にんじん ねぎ	こめ さとう しらたまだんご
29 (水)	 	とりにくとやさいのスープに ごぼうサラダ <small>リッチパン</small>	579 23.0	ぎゅうにゅう とりにく ツナ	たまねぎ にんじん ブロッコリー ごぼう きゅうり とうもろこし	リッチパン じゃがいも あぶら さとう
30 (木)	 	とりてん ポイルキャベツ すましじる <small>きょうどりようり ~おおいた~</small>	633 24.0	ぎゅうにゅう とりにく わかめ	おろししょうが にんにく キャベツ えのきたけ たまねぎ にんじん ねぎ	こめ こむぎこ でんぶん あぶら ふ
31 (金)	 	きつねうどん わふうポテトサラダ おこめでメープルマフィン	504 18.3	ぎゅうにゅう あぶらあげ わかめ ツナ	たまねぎ にんじん ねぎ きゅうり	うどん じゃがいも マヨネーズ (卵不使用) マフィン

\* 今月の栄養価

エネルギー kcal	570	マグネシウム mg	87	リチン当量 μg	212	食塩
たんぱく質 g	24.4	鉄 mg	2.2	ビタミン B1 mg	0.30	相当量g
脂質 g	18.8	亜鉛 mg	2.8	ビタミン B2 mg	0.40	
カルシウム mg	337	食物繊維 総量 g	5.8	ビタミン C mg	13	2.2