



ひづけ 日付	こんだてめい	カロリー (kcal) たんぱく質 (g)	おもなざいりよう			
			血や肉に なる あか	からだ の調子を みどり	エネルギーの き もとになる	
2(月)	牛乳 とりにくのピリからに ワンタンスープ	567 22.8	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	こにゃく さやいんげん たまねぎ にんにく キャベツ にんじん しめじ しょうが	こめ あぶら じゃがいも さとう ワンタン ごまあぶら	
3(火)	牛乳 いわしのかばやき そえやさい せつぶんこんだて せつぶんじる	601 30.4	ぎゅうにゅう いわし ぶたにく だいすみそ	しょうが キャベツ だいこん にんじん ねぎ	こめ さとう でんぶん ごまあぶら	
4(水)	牛乳 スイートポテトシチュー フレンチサラダ パイナパン	606 21.5	ぎゅうにゅう とりにく なまクリーム ロースハム	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり とうもろこし	パイントパン さつまいも こむぎこ バター あぶら さとう	
5(木)	牛乳 ひじきごはん しんめいじる みかんゼリー	540 20.8	ぎゅうにゅう ひじき とりにく あぶらあげ みそ	にんじん さやいんげん しめじ はくさい たまねぎ こんにゃく ねぎ	こめ あぶら さとう みかんゼリー	
6(金)	牛乳 たこボール はくさいスープ こくとうパン	613 24.4	ぎゅうにゅう たこ あおのり ぶたにく	キャベツ とうもろこし ねぎ にんじん はくさい たまねぎ しめじ	こくとうパン こむぎこ あぶら	
9(月)	牛乳 こんこんカレーライス ツナサラダ	547 20.0	ぎゅうにゅう とりにく ツナ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん れんこん だいこん キャベツ きゅうり レモン	こめ じゃがいも こむぎこ バター さとう あぶら	
10(火)	牛乳 さばのしおやき だいこんとこんにゃくのおかかいため すまじる	575 25.5	ぎゅうにゅう さば かつおぶし わかめ	だいこん こんにゃく えのきだけ たまねぎ はくさい にんじん ねぎ	こめ ごまあぶら さとう ふ	
12(木)	牛乳 ゆきけし だいがくいも	639 19.3	ぎゅうにゅう ぶたにく ちくわ	ごぼう はくさい にんじん だいこん しめじ	こめ しらたまだんご さつまいも あぶら さとう ごま	
13(金)	牛乳 チョコクリーム ポテトとほうれんそうのバターいため ミネストローネ コッペパン	617 22.0	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく	ほうれんそう とうもろこし たまねぎ にんじん セロリー トマト にんにく	コッペパン じゃがいも バター あぶら マカロニ	
16(月)	牛乳 ジャージャンどうふ スミータン	577 25.3	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく とりにく たまご	にんじん たまねぎ ほししいたけ にんにく しょうが チンゲンサイ とうもろこし	こめ さとう でんぶん あぶら	
17(火)	牛乳 にくじやが こまつなのごまあえ	575 24.2	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ	たまねぎ にんじん こんにゃく さやいんげん こまつな もやし	こめ あぶら じゃがいも さとう ごま	
18(水)	牛乳 ハンバーグ ボイルキャベツ ジュリアンスープ コッペパン	586 24.3	ぎゅうにゅう ハンバーグ ベーコン	キャベツ たまねぎ にんじん セロリー	コッペパン さとう じゃがいも	
19(木)	牛乳 わけぎのおやこどん かみって!GO・GOいため	567 23.8	ぎゅうにゅう とりにく たまご こうやどうふ ぶたにく あかみそ	わけぎ たまねぎ ごぼう ほししいたけ にんじん こんにゃく さやいんげん	こめ さとう あぶら	
20(金)	牛乳 ミートソーススペゲティ ハムマヨサラダ こめこパン ひろしまきゅうしょく	515 20.9	ぎゅうにゅう ぶたにく チキンハム	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	こめこパン スペゲティ あぶら マヨネーズ	
24(火)	牛乳 ひろしまなとタコのカレーピラフ ABCマカロニスープ	496 20.0	ぎゅうにゅう たこ たまご ぶたにく	ひろしまなづけ たまねぎ にんじん こまつな	こめ あぶら マカロニ	
25(水)	牛乳 さけのメープルマスタードソース ブロッコリー グレインズトマトスープ ロールパン	547 29.3	ぎゅうにゅう さけ ぶたにく	ブロッコリー たまねぎ にんじん セロリー キャベツ トマト	ロールパン でんぶん あぶら メープルシロップ さとう げんまい	
26(木)	牛乳 ぶたにくのしょうがいため わかめのみそしる	560 24.6	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ あぶらあげ みそ	しょうが たまねぎ キャベツ チングセンサイ にんじん しめじ ねぎ	こめ あぶら さとう でんぶん じゃがいも	
27(金)	牛乳 ごもくちゅうかそば ポテトサラダ かぼちゃマフィン	513 24.0	ぎゅうにゅう ぶたにく いか ツナ	しめじ とうもろこし にんじん たまねぎ はくさい ねぎ キュウリ	ちゅうかめん あぶら じゃがいも マヨネーズ かぼちゃマフィン	

* 今月の栄養価

エネルギー kcal	569	マグネシウム mg	77	レチノール当量 μg	256	食塩相当量g
たんぱく質 g	23.5	鉄 mg	2.2	ビタミン B1 mg	0.31	
脂質 g	18.5	亜鉛 mg	2.7	ビタミン B2 mg	0.40	
カルシウム mg	319	食物繊維 総量 g	5.3	ビタミン C mg	14	2.1