

日	こんだてめい	のみもの	赤の仲間・ 血や肉になる	黄の仲間・ 熱や力の元になる	緑の仲間・ 体の調子を整える	エネルギー 炭水化物 たんぱく質 脂質 食塩相当量			
1 木	ごはん・手作りひじきふりかけ 青菜ときこのおひたし すまし汁 		糸削りぶし 豚ひき肉 粉かつおぶし 木綿豆腐	牛乳 芽ひじき 生わかめ	精白米 精麦 三温糖 かたくり粉 こまちふ	米サラダ油 白いりごま	こまつな にんじん	ねぎ 玉葱 しょうが ホールコン冷凍 はくさい しめじ えのきたけ	551 kcal 81.5 g 22.2 g 16.4 g 2.2 g
2 金	【★子どものお祝いこんだて★】 中華ちまき風おこわ もやしラーメン 国産温州みかんゼリー 		焼き豚(乳・卵不 使用) 豚こま肉	牛乳 	もちごめ 精白米 三温糖 蒸し中華炒 かたくり粉	ごま油 米サラダ油 白ごま	にんじん にら	だけのご ねぎ 干し椎茸 きゅうり ホールコン冷凍 にんにく しょうが もやし だいこん みかん果汁	664 kcal 106 g 19.9 g 14.2 g 2.9 g
7 水	ジャンバラヤ 白身魚フライ ベーコンスープ 型抜きチーズ 		鶏むね肉 鶏もも肉 ポークウィンナー あさりむきみ シルバー ベーコン ひよこまめ(乾)	牛乳 ナチュラルチーズ	精白米 小麦粉 パン粉(乾燥/生: 乳卵不使用)	米サラダ油 米白絞め油(揚)	にんじん トマト缶 青ピーマン	にんにく 玉葱 ホールコン冷凍 キャベツ	660 kcal 75.9 g 28.8 g 27.5 g 2.6 g
8 木	麦入りごはん・手作りおからとひじきのふりかけ カレー肉じゃが 焼きししゃも 野菜のからし和え 		おから 糸削りぶし 豚もも肉	牛 芽ひじき ししゃも(生干し)	精白米 米粒麦 三温糖 突きこんにゃく じゃがいも	白いりごま 米サラダ油	にんじん さやいんげん こまつな	玉葱 干し椎茸 もやし	580 kcal 87.5 g 25.5 g 15.7 g 2.5 g
9 金	スパゲティナポリタン シャキシャキポテトサラダ 抹茶ケーキ 		豚ひき肉 ポークウィンナー たまご 豆乳	牛乳	スパゲッティ 三温糖 じゃがい も 上白糖 小麦粉 上新粉 抹茶(生菓子)	米サラダ油	にんじん パセリ トマト缶詰 抹茶	にんにく 玉葱 マッシュルーム(し トルト) きゅうり	708 kcal 96.9 g 21.9 g 25.8 g 1.7 g
13 火	コーン茶めし 鮭のパン粉焼き 青大豆とひじきのサラダ 大根のみそ汁 		秋さげ 青大豆 絹ごし豆腐 油揚げ 白みそ 赤みそ	牛乳 芽ひじき	精白米 精麦 パン粉(乾燥・乳 卵不使用) 三温糖	マヨネーズ(卵不 使用) オリーブ油 米サラダ油	にんじん	ホールコン冷凍 玉葱 きゅうり キャベツ だいこん えのきたけ	620 kcal 74.3 g 29.6 g 22.7 g 2.1 g
14 水	中華丼 ポテト入りナムル くだもの(カラマンダリンオレンジ) 		豚もも肉 いか うすら卵	牛乳	精白米 かたくり粉 三温糖 じゃがいも	米サラダ油 ごま油 白いりごま 米白絞油	にんじん さやいんげん	しょうが にんにく 玉葱 はくさい 干し椎茸 きくらげ だけのご もやし きゅうり カラマンダリン	572 kcal 79.3 g 24.0 g 17.8 g 1.6 g
15 木	【★成瀬小開校お祝いこんだて★】 赤飯 鶏肉のから揚げ 元気サラダ かきたま汁 	シ ョ ア	ささげ(乾) 鶏もも肉 たまご 鶏むね肉 糸削りぶし 絹ごし豆腐	ジョア ブルーベ リー(脱し粉乳、砂 糖、ブルーベリー 果汁) 刻み昆布	もちごめ 精白米 かたくり 三温糖	黒いりごま 米白絞め油 米サラダ油	にんじん こまつな	しょうが にんにく キャベツ きゅうり ホールコン冷凍 玉葱 ねぎ	592 kcal 82.3 g 24.8 g 17.8 g 2.3 g
16 金	はちみつレモンオースト チキンピーズ ツナサラダ 		大豆(国産、乾) 鶏もも肉 ツナ	牛乳	食パン(小麦粉、脱脂 粉乳、イースト、砂糖、加糖練 乳) はちみつ 三温糖 じゃがいも 上白糖 米粉	バター 米サラダ油	にんじん トマト缶詰	レモン(果汁、生) 玉葱 きゅうり キャベツ だいこん ホールコン冷凍	612 kcal 74.5 g 25.1 g 21.6 g 3.0 g
19 月	ごはん あつやきたまご おかか和え 利休汁 		たまご 鶏ももひき肉 糸削りぶし 油揚げ 白みそ 赤みそ	牛乳	精白米 三温糖 じゃがいも	米サラダ油 ねりごま	にんじん こねぎ こまつな	干し椎茸 キャベツ ごぼう だいこん ねぎ	597 kcal 77.4 g 25.1 g 21.8 g 2.1 g
20 火	ソースやきそば ジャーマンポテト フルーツヨーグルト 		豚もも肉 ポークウィンナー	牛乳 あおのり プレーンヨーグル ト	蒸し中華めん じゃがいも はちみつ	米サラダ油	にんじん こまつな	玉葱 もやし キャベツ にんにく みかん缶 桃缶 りんご缶 洋ナシ缶	513 kcal 67.7 g 21.2 g 20.1 g 2.4 g
21 水	ごはん 梅味チキンかつ 野菜のごま和え わかめのみそ汁 		鶏むね切り身 木綿豆腐 油揚げ 赤みそ 白みそ	牛乳 生わかめ	精白米 薄力粉 パン粉(生/乾燥) 三温糖 じゃがいも	米白絞め油 白いりごま	しそ葉 こまつな にんじん	梅肉 キャベツ もやし だいこん ねぎ	626 kcal 82.1 g 29.2 g 22.6 g 2.0 g
22 木	【★1年生どらまめのさやむき★】 切り干し大根ごはん 鶏肉の塩しもん焼き どらまめ むらくも汁 		油揚げ 鶏もも肉切り身 豚もも肉 たまご	牛乳	精白米 三温糖 かたくり粉	米サラダ油	にんじん こまつな	切り干しだいこん 干し椎茸 しもん(果汁、生) そらまめ 玉葱	562 kcal 68.5 g 27.8 g 20.3 g 2.2 g
23 金	ひよこ豆のドライカレー&ターメリックライス 海藻サラダ キャロットゼリー 		ひよこまめ(乾) 豚ひき肉 ツナ 油漬け	牛乳(乾) 海草ミックス てんぐさ(粉寒 天)	精白米 薄力粉 小麦粉(生/乾燥) 三温糖 上白糖	米サラダ油 白いりごま ごま油	にんじん トマト缶詰	にんにく しょうが 玉葱 きゅうり マッシュルーム(レト ルト) だいこん みかん缶 ルガジュース レモン(果汁、生)	659 kcal 101.9 g 20.9 g 20.8 g 2.7 g
26 月	ごはん 肉豆腐 豆あじのから揚げ きゅうりの酢の物 		豚もも肉 木綿豆腐 豆あじ 糸削りぶし	牛乳 こんぶ カットわかめ	精白米 糸こんにゃく 三温糖 かたくり粉 米粉 上白糖	米サラダ油 米白絞め油	にんじん さやいんげん	玉葱 だけのご 干し椎茸 ねぎ きゅうり だいこん	585 kcal 77.5 g 27.3 g 18.6 g 1.6 g
27 火	アスパラピラフ うすら卵のカレー煮 わかめサラダ ミネストローネスープ 	乳 酸 菌 飲 料	豚もも肉 うすら卵 ひよこまめ(乾)	飲むヨーグルト (アトミル):脱し粉 乳、砂糖、食物繊維) カットわかめ	精白米 パスタ 三温糖	オリーブ油 米サラダ油 ごま油 白いりごま	にんじん アスパラガス トマト缶詰	にんにく 玉葱 きゅうり ホールコン冷凍 キャベツ セロリー	585 kcal 92.6 g 20.0 g 14.8 g 2.4 g
28 水	【★1♥和食給食の日★】 ごましおごはん 白身魚の明日葉茶揚げ ひじきと野菜の和え物 呉汁 		ホキ 豚もも肉 糸削りぶし 油揚げ 木綿豆腐 大豆(国産、乾) 白みそ 赤みそ	牛乳 干ひじき	精白米 薄力粉 小麦粉(生/乾燥) 三温糖 じゃがいも	白いりごま 米白絞め油 ごま油	にんじん こまつな 明日葉茶	キャベツ きゅうり 干し椎茸 玉葱	598 kcal 79.7 g 26.6 g 20.6 g 2.0 g
29 木	ミルクパン マカロニグラタン トマト入りコンソメスープ ドライブルーン 		鶏もも肉 豆乳 ポークウィンナー	牛乳 粉チーズ	ミルクパン(小麦粉、脱 し粉乳、砂糖、イースト) パン粉(乾燥・乳卵不使 用) じゃがいも マカロニ	米サラダ油	にんじん トマト こまつな	玉葱 マッシュルーム(レト ルト) グリーンピース冷凍 キャベツ フルーン	616 kcal 80.4 g 25.2 g 22.7 g 2.6 g
30 金	ピピンパ いらりごと大豆のあまからめ 春雨とわかめのスープ 		豚ひき肉 油揚げ 大豆(国産、乾) 豚もも肉	牛乳 ちりめんじゃこ カットわかめ	精白米 精麦 三温糖 はるさめ	ごま油 白いりごま	こまつな にんじん	にんにく しょうが 干しぜんまい だいずもやし 玉葱 干し椎茸	562 kcal 73.3 g 26.4 g 20.1 g 2.5 g