

日	こんだてめい	牛乳	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	1材料一 炭水化物 たんぱく質 脂質 食塩相当量		
3月	★創立45周年お祝いこんだて★ 赤飯 鶏肉のから揚げ けんまき 元氣サラダ かきたま汁	シヨア	あずき(乾), 鶏もも肉, 糸削りぶし, 絹ごし豆腐, たまご, 鶏むね肉	シヨア ストロベリー (砂糖, 脱脂粉乳, いちご果汁), 刻み昆布	もちごめ, 精白米, かたくり粉, 三温糖	にんじん, こまつな しょうが, にんにく, キャベツ, きゅうり, ホルモン, 玉葱, ねぎ	574 kcal 77.5 g 24.7 g 17.8 g 2.3 g	
4火	麦入りごはん スンドゥップ はるあめ 春雨サラダ ネーブルオレンジ		豚こま肉, あさり(缶詰, 水煮), 絹ごし豆腐, たまご, 赤みそ	牛乳	精白米, 米粒麦, はるさめ, 三温糖	ごま油, 米サラダ油, 白いりごま にら, 葉ねぎ, にんじん	えのきたけ, ねぎ, にんにく, はくさい, キムチ, きゅうり, もやし, ネーブル	543 kcal 73.7 g 22.2 g 18.2 g 2.2 g
5水	★かみかみこんだて★ かみかみ玄米ごはん トマト肉じゃが わかめのきんぴら あとひきみそ大豆		豚もも肉	牛乳, 塩蔵きわかめ, わかめ	精白米, 玄米, じゃがいも, 三温糖, 板こんにゃく	白いりごま, オリーブ油, こま, 米サラダ油 にんじん, さやいんげん, トマト, トマト缶詰, とうがらし(乾)	玉葱, しょうが, にんにく, ごぼう	567 kcal 84.6 g 20.1 g 14.4 g 2.1 g
6木	カレーチーストースト 杉本さんのスキニー二入りポトフ くだもの (あまなつみかん)		豚もも肉, 豚もも肉	牛乳, ピザチーズ	食パン(小麦粉, 脱脂粉乳, イースト, 砂糖), パン粉(小麦粉, ヨートン), じゃがいも	米サラダ油 にんじん	玉葱, セロリ, キャベツ, スキニー, 甘夏みかん	587 kcal 74.2 g 27.5 g 16.5 g 2.9 g
7金	きび入りごはん さばのかりかりパン粉焼き きゅうりの梅肉あえ じゃやがいものみそ汁		さば, 糸削りぶし, 木綿豆腐, 油揚げ, 赤みそ, 白みそ	牛乳	精白米, きび, パン粉(小麦粉, ヨートン), ぶどう糖, じゃがいも	白いりごま, 米サラダ油, ごま油 パセリ, にんじん, こまつな	にんにく, きゅうり, もやし, 梅肉, だいこん, ぶなしめじ, ねぎ	575 kcal 69.6 g 27.3 g 20.9 g 1.9 g
10月	かりかり梅ごはん ししゃものから揚げ 大豆の磯煮 豆腐のすまし汁		大豆(国産, 乾), 鶏むね肉, さつま揚げ, 絹ごし豆腐, 板なしかまぼこ	牛乳, 干ひじき, ししゃも(生干し), 塩蔵生わかめ	精白米, こんにゃく, かたくり粉	白いりごま, 米サラダ油, 米白絞油 にんじん	かじりかめ, ごぼう, ねぎ	552 kcal 77.1 g 23.8 g 18.5 g 2.2 g
11火	スパゲッティツナソース ひじきとえだまめのサラダ あじさいゼリー		ベーコン, まぐろ缶詰(油漬), 糸削りぶし	牛乳, 粉チーズ, 干ひじき, 粉寒天, カルピス	スパゲッティ, さとう, パン粉(小麦粉, ヨートン), ぶどう糖	オリーブ油, 米サラダ油, ごま油 にんじん, ホルモン	しょうが, 玉葱, マッシュルーム, セロリ, にんにく, キャベツ, きゅうり, えだまめ(冷凍), ぶどうジュース, アロ10%果汁入り飲料	599 kcal 76.6 g 23.1 g 21.9 g 2.2 g
12水	たかなとじゃこの和風チャーハン 鶏肉の香味焼き 野菜たっぷりビーフンスープ		豚もも肉, 鶏もも肉	牛乳, 刻みジャコ	精白米, 三温糖, ビーフン	ごま油, サラダ油, 白いりごま にんじん, たかな漬, パセリ	干し椎茸, ねぎ, 玉葱, しょうが, にんにく, キャベツ, もやし	564 kcal 67.5 g 26.8 g 22.6 g 2.3 g
13木	ハッシュドポーク コーンと枝豆のサラダ くだもの(美生かん)		豚もも肉	牛乳	精白米, 小麦粉, 上白糖, 三温糖	米サラダ油 にんじん	にんにく, セロリ, 玉葱, マッシュルーム, グリンピース, えだまめ, とうもろこし, きゅうり, キャベツ, 美生柑	604 kcal 88.3 g 27.5 g 19.0 g 2.0 g
14金	ゆかりごはん ホキのコーン焼き かいりき 海藻サラダ 豆乳みそ汁		ホキ, 生揚げ, 豆乳, 赤みそ, 白みそ	牛乳, ピザチーズ, 海草ミックス(乾)	精白米, 三温糖, じゃがいも	白いりごま, マヨネーズ(卵不使用), ごま油, 米サラダ油 ゆかり, にんじん	とうもろこし, 冷凍(卵), きゅうり, だいこん, ねぎ	595 kcal 75.3 g 26.6 g 21.8 g 2.3 g
18火	ガーリックライス 洋風たまご焼き キャベツのレモン和え 杉本さんのスキニー二と豆のスープ		ベーコン, たまご, ロースハム, ワンナー, 豚こま肉, ひよこめ(乾), レンズ(まめ(乾))	牛乳	精白米, 上白糖, シェルマカロニ	オリーブ油, 米サラダ油, 白いりごま 青ピーマン, 赤ピーマン, にんじん	にんにく, とうもろこし, キャベツ, レモン, 玉葱, スキニー, とうもろこし	628 kcal 83.3 g 25.3 g 22.6 g 2.3 g
19水	【♥和食の日★東京都郷土料理★】 深川めし 魚の照り焼き いそかえ すまし汁		あさり(缶詰, 水煮), さごし, 糸削りぶし, 絹ごし豆腐, 鶏むね肉, 板なしかまぼこ	牛乳, さごのみ, 塩蔵生わかめ	精白米, 三温糖	米サラダ油, ごま油, 白いりごま にんじん, さやえんどう, こまつな	しょうが, キャベツ, もやし, ねぎ	504 kcal 63.5 g 26.9 g 15.9 g 2.6 g
20木	キムチチャーハン 青のりピーズ 豆腐のスープ くだもの(さくらんぼ)		ぶたにく, 大豆(国産, 乾), 鶏もも肉, 絹ごし豆腐	飲用ヨーグルト(アトシ), 乳製品, 砂糖, オリゴ糖, あおのり	精白米, 三温糖, かたくり粉, じゃがいも	米サラダ油, ごま油 にんじん, にら, こまつな	しょうが, ねぎ, はくさい, キムチ, 玉葱, さくらんぼ	552 kcal 87.4 g 20.7 g 14.4 g 2.2 g
21金	★沖縄県郷土料理★ 沖縄そば ゴーヤチャンフルー 2色サーターアンダーギー		板なしかまぼこ, 豚肉角切り, たまご, 沖縄豆腐	牛乳	沖縄そば, 三温糖, 小麦粉, さとう, さつまいもでん粉	米サラダ油, 白いりごま, 米白絞油 葉ねぎ, にんじん	玉葱, 紅生姜, しょうが, にんにく, にごらうり, ぶなしめじ, もやし	610 kcal 68.7 g 28.2 g 24.2 g 2.6 g
24月	ごま塩ごはん 棒ぎょうざ こまつな 小松菜ともやしのナムル わんたんスープ		豚もも肉	牛乳	精白米, はるさめ, かたくり粉, 餃子の皮, 三温糖, ゴキウツの皮	黒いりごま, ごま油, 米サラダ油, 白いりごま にら, にんじん, こまつな	はくさい, ねぎ, しょうが, にんにく, もやし, きゅうり, だいこん, しなちく, しょうが	573 kcal 81.8 g 21.7 g 17.9 g 2.1 g
25火	麦入りごはん ぶりの香味焼き やさい 野菜の浅漬け 吉野汁		ぶりの鶏むね肉, 油揚げ, 焼き竹輪	牛乳	精白米, 米粒麦, 三温糖, 板こんにゃく, そうめん, かたくり粉	ごま油 ゆかり, にんじん, こまつな	玉葱, しょうが, キャベツ, きゅうり, ねぎ	556 kcal 69.0 g 26.3 g 20.6 g 2.0 g
26水	ハエリア(アルファ化米使用) トマトとふわふわたまごのスープ ひじきと青大豆のマリネ 元氣ヨーグルト		鶏むね肉, いか, ベビーはたて, あさり, かつお, 青大豆, ホックラム, たまご	牛乳, 干ひじき, パルメザン, 元氣ヨーグルト(脱脂粉乳, ぶどう糖, セラチン, 寒天)	アルファ化米, 三温糖, パン粉(小麦粉, ヨートン), ぶどう糖	オリーブ油 にんじん, 青ピーマン, 赤ピーマン, こまつな, トマト	にんにく, 玉葱, マッシュルーム, ホルモン, 冷凍	538 kcal 81.5 g 24.1 g 14.4 g 2.9 g
27木	セサミトースト(乳卵不使用後パン使用) サーモンチャウダー きぬぎ 豆入りコールスローサラダ		オホーツクサーモン, パン(卵不使用), ひよこめ(乾)	牛乳, 生クリーム	乳卵不使用食パン(小麦粉, 砂糖, マガリ, ヨートン), イースト, グラニュー糖, じゃがいも, 上新粉, 上白糖	黒すりごま, リトマカ, リン, パター, オリーブ油 にんじん, パセリ	玉葱, ぶなしめじ, キャベツ, きゅうり, ホルモン, 冷凍	543 kcal 59.1 g 19.3 g 24.5 g 1.6 g
28金	ポークカレーライス あおなげ 青大豆とひじきのサラダ くだもの(メロン)		豚もも肉, 青大豆	牛乳, 干ひじき	精白米, じゃがいも, 薄力粉, 上白糖	米サラダ油 にんじん	にんにく, しょうが, 玉葱, セロリ, りんご, だいこん, ホルモン, メロン	634 kcal 95.6 g 23.0 g 19.2 g 2.2 g

※材料の都合により、献立を変更することがあります。