

2がつ こんだて表



にち 日 曜日	ぎゅう 牛 にゅう 乳	こんだてめい 献立名	あか 赤のなかま	きいろ 黄色のなかま	みどり 緑のなかま	エネルギー(kcal)
			ち 血や肉になる	ねつ 熱や力になる	からだ 体の調子を整える	たんぱく質(g)
						脂質(g)
1		ごまごはん はるさめスープ 家常豆腐 (チャージャントーフ)	ぎゅうにゅう,ぶた にく,うずらたまご, なまあげ,みそ	こめ,ごま,はるさめ, あぶら,でんぷん	にんじん,えのきたけ,しょ うが,ねぎ,こまつな,にん にく,ほししいたけ,たけのこ, キャベツ	706 29.0 25.3 1.9
2		せつぶんごはん すましじる いわしのかばやき おかかあえ	ぎゅうにゅう,だい す,こんぶ,あぶらあ げ,ちらしかまぼこ, わかめ,とうふ,いわ し,おかか	こめ,もちごめ,でん ぷん,こむぎこ,あぶ ら,さとう,ごま	ねぎ,しょうが,はくさい,ほ うれんそう,もやし,にんじ ん	668 29.6 24.0 2.4
5		スパゲティクリームソース ブロッコリーサラダ いよかん	ぎゅうにゅう,ベー コン,とりにく,えび, いか,こなチーズ,な まクリーム	スパゲティ,あぶら, こむぎこ,バター,さ とう	にんじん,たまねぎ,パセリ, キャベツ,きゅうり,プロッ コリー,いよかん	674 29.7 26.2 1.9
6		きなこあげパン パスタスープ ツナサラダ	ぎゅうにゅう,きな こ,ベーコン,ぶたに く,ツナ	コッペパン,あぶら, さとう,じゃがいも, リボンマカロニ	たまねぎ,にんじん,パセリ, きゅうり,キャベツ	591 22.6 26.2 2.5
7		ごはん とんじる わかさぎのからあげ いそあえ	ぎゅうにゅう,ぶた にく,とうふ,みそ,わ かさぎ,きざみのり	こめ,むぎ,じゃがい も,こんにゃく,あぶ ら,でんぷん,こむぎ こ	ごぼう,だいこん,にんじん, ねぎ,しょうが,キャベツ,こ まつな,えのきたけ,しめじ, とうもろこし	645 27.1 17.3 1.7
8		ごはん トックのスープ さかなのかんこくやき ナムル	ぎゅうにゅう,とう ふ,さわら	こめ,むぎ,トック,こ ま,あぶら	にんじん,ほししいたけ,は くさい,ねぎ,にんにく,こま つな,もやし	613 25.9 17.9 1.8
9		こぎつねごはん みそしる ちくぜんに りんごかん	ぎゅうにゅう,あぶ らあげ,わかめ,とう ふ,みそ,とりにく,な まあげ,ちくわ,こな かんでん	こめ,むぎ,さとう,こ んにゃく,さといも, あぶら	にんじん,ねぎ,えのきたけ, たけのこ,ごぼう,ほししい たけ,りんごジュース	621 24.8 17.0 2.4
13		ごはん きのこ汁 ししゃものいそべあげ こんにゃくサラダ	ぎゅうにゅう,とう ふ,あぶらあげ,し しゃも,あおのり,ツ ナ	こめ,むぎ,でんぷん, こむぎこ,あぶら,サ ラダこんにゃく	にんじん,しめじ,えのきた け,こまつな,キャベツ,きゅ うり,たまねぎ	616 26.7 20.6 1.8
14		ツナカレーピラフ ジュリアンスープ チョコレートケーキ	ぎゅうにゅう,ツナ, ベーコン,なまク リーム	こめ,むぎ,バター,あ ぶら,じゃがいも,さ とう,こむぎこ,チッ プチョコレート	たまねぎ,にんじん,ピーマ ン,エリンギ,とうもろこし, キャベツ,セロリー	701 18.7 25.6 1.8
15		ごはん こんさいじる さけのちゃんちゃんやき きんときまめのあまに	ぎゅうにゅう,さけ, みそ,きんときまめ	こめ,むぎ,さといも, あぶら,さとう,パ ター	にんじん,だいこん,ごぼう, ねぎ,キャベツ,たまねぎ, ピーマン	627 27.7 12.2 1.9

にち 日 曜日	ぎゅう 牛 にゅう 乳	こんだてめい 献立名	あか 赤のなかま	きいろ 黄色のなかま	みどり 緑のなかま	エネルギー(kcal)
			ち 血や肉になる	ねつ 熱や力になる	からだ 体の調子を整える	たんぱく質(g)
						脂質(g)
16		チャーハン ちゅうかスープ はなシューマイ	ぎゅうにゅう,やき ぶた,えび,とりにく, とうふ,ぶたにく	こめ,むぎ,あぶら,こ ま,でんぷん,しゅう まいのかわ	ねぎ,たけのこ,にんじん, ピーマン,ほししいたけ,チ ンゲンツアイ,しょうが,た まねぎ	613 27.8 17.2 2.2
19		ごはん のりのつくだに うずらたまごいりとうふじる にくじゃが	ぎゅうにゅう,きざ みのり,とうふ,うず らたまご,ぶたにく	こめ,むぎ,さとう,で んぷん,じゃがいも, いとこんにゃく,あ ぶら	ほうれんそう,ねぎ,たまね ぎ,にんじん	668 26.4 17.9 2.0
20		セサミトースト ポークビーンズ くきわかめサラダ りんご	ぎゅうにゅう,だい す,ぶたにく,なまク リーム,くきわかめ	しょくパン,バター, はちみつ,ごま,あぶ ら,じゃがいも,さ とう,こむぎこ	しょうが,にんにく,にんじ ん,たまねぎ,エリンギ,パセ リ,トマトピューレ,だいこ ん,きゅうり,もやし,りんご	636 22.8 26.8 2.4
21		カレーライス マセドアンサラダ サワーかん	ぎゅうにゅう,ぶた にく,こなかんでん, にゅうさんきんい んりょう	こめ,むぎ,じゃがい も,あぶら,こむぎこ, さとう	しょうが,にんにく,たまね ぎ,にんじん,トマトピュー レ,きゅうり,とうもろこし	774 21.4 23.3 2.2
22		ちゃんぽん はくさいのおひたし スイートポテト	ぎゅうにゅう,ぶた にく,えび,いか,た こ,なると,うずらた まご,おかか,なまク リーム	ちゃんぽんめん,で んぷん,あぶら,さつ まいも,バター,さ とう	キャベツ,にんじん,もやし, ほししいたけ,しょうが,に ら,はくさい,ほうれんそう	622 27.1 19.5 2.4
26		みそにこみうどん ごまあえ フルーツしらたま	ぎゅうにゅう,ぶた にく,あぶらあげ,赤 みそ,とうふ	うどん,さとう,ごま, しらたまこ	にんじん,ねぎ,こまつな,ご ぼう,だいこん,キャベツ,ほ うれんそう,もやし,みかん かんづめ,パインかんづめ, ももかんづめ	636 27.3 18.3 2.5
27		ごはん みそしる からくさやき ごもくきんぴら	ぎゅうにゅう,あぶ らあげ,わかめみそ, たまご,ひじき,とう ふ,さつまあげ	こめ,むぎ,さとう,い とこんにゃく,あぶ ら,ごま	だいこん,ねぎ,ほししいた け,ほうれんそう,にんじん, ごぼう,れんこん	617 25.1 18.6 2.2
28		ごはん みそしる ぶりのみぞれに ゆでやさいごまだれかけ	ぎゅうにゅう,わか め,みそ,ぶり	こめ,むぎ,じゃがい も,はちみつ,でんぷ ん,あぶら,さとう, ごま	たまねぎ,しょうが,だいこ ん,ほうれんそう,キャベツ, もやし,にんじん	696 27.8 23.4 2.0
29		わかめごはん とりのからあげ マカロニケチャップソテ あおなごまいため	ぎゅうにゅう,わか め,とりにく,ベーコ ン	こめ,しょうしんこ, でんぷん,あぶら,マ カロニ,ごま	にんにく,しょうが,にんじ ん,たまねぎ,エリンギ,ピー マン,トマトピューレ,こま つな,キャベツ,とうもろこ し	635 16.7 18.2 1.9

- ※ 都合により献立を変更することがあります。
- ※ 食材についてはすべて加熱処理をしています。(果物を除く)
- ※ ドレッシング類は別配食の形をとります。