

に ち	よ う び	こんだてめい	おもなざいりょう				基準値		
			あかのしょくひん		みどりのしょくひん			きのしょくひん	
			おもにからだをつくる ものになる		おもにからだのちようしを ととのえるものになる			おもにエネルギーのもとになる	
			魚・肉・たまご 豆・豆製品など	牛乳・乳製品 小魚・海そうなど	野菜・果物・きのこなど			米・パン・めん類 いも類など	油・バター・種実類 マヨネーズなど
主にたんぱく質		主に無機質		主にカロテン	主にビタミンC	主に炭水化物	主に脂質		
4月	ぎゅうにゅう コッペパン ポイルウインナー もやしとコーンのソテー ポークピーズ	ウインナー  だいず ぶたにく	ぎゅうにゅう   にんじん	もやし コーン たまねぎ	パン  じゃがいも さとう	あぶら	652  27.5		
5火	ぎゅうにゅう ひじきごはん きびなごのかりかりフライ きりぼしだいこんのうまに  なすのみそしる	ひらてん  あつあげ みそ	ぎゅうにゅう ひじき きびなごのかりかりフライ こんぶ  わかめ	にんじん さやいんげん  にんじん ねぎ	きりぼしだいこん  なす たまねぎ しめじ	ごめ あぶら あぶら ごま ごまあぶら	614  21.7		
6水	ぎゅうにゅう ごはん シューマイ アーモンドソテー とうふのちゅうかに  いよかんゼリー	シューマイ  とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう   にんじん ねぎ チンゲンサイ	こまつな キャベツ たまねぎ たけのこ きくらげ	ごめ  さとう  いよかんゼリー	アーモンド あぶら あぶら ごまあぶら	623  22		
7木	ぎゅうにゅう ごはん たまごやき じゃがいものきんぴら さわにわん	たまご  ぶたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう ちりめん ぎゅうにゅう  あかピーマン あおピーマン にんじん ねぎ	きりぼしだいこん しろねぎ  もやし ごぼう たけのこ ほししいたけ	ごめ じゃがいも さとう	あぶら あぶら ごま ごまあぶら	591  24.1		
8金	ぎゅうにゅう コッペパン さんしょくピーマンの チャンプルー かぼちゃのてんぷら ミルファンティースープ	ぶたにく とうふ かつおぶし  ショルダーベーコン たまご	ぎゅうにゅう   チーズ	あおピーマン あかパプリカ  かぼちゃ にんじん パセリ	きパプリカ もやし  たまねぎ しめじ	パン さとう  パンこ	あぶら  あぶら	631  26.2	
11月	ぎゅうにゅう コッペパン ビーフシチュー キャベツソテー れいとうみかん	ぎゅうにく だいず ハム	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん トマト  たまねぎ まいたけ キャベツ コーン みかん	パン じゃがいも	あぶら	672  25.6		
12火	ぎゅうにゅう ごはん いかのピリからいため キャベツのおこんぶに にくじゃが	いか みそ  ぎゅうにく	ぎゅうにゅう こんぶ	あおピーマン  にんじん さやいんげん たまねぎ	ごめ さとう かたくりこ じゃがいも こんにゃく さとう	あぶら ごまあぶら ごまあぶら ごま あぶら	604  25.4		
13水	ぎゅうにゅう ぶたキムチチャーハン  とりにくのこうみやき ポイルキャベツ チンゲンサイのスープ  れいとうもも	ぶたにく  とりにく  ショルダーベーコン うすらたまご	ぎゅうにゅう   にんじん チンゲンサイ	たまねぎ キムチ きくらげ しろねぎ キャベツ たけのこ しめじ もも	ごめ	あぶら ごま ごまあぶら ごまあぶら	603  25.5		
14木	ぎゅうにゅう ごはん あじのなんばんづけ あおなのおかかに すましじる くろまめ	あじ かつおぶし かまぼこ あぶらあげ くろまめ	ぎゅうにゅう  わかめ	あかパプリカ こまつな にんじん ねぎ たまねぎ しめじ	ごめ かたくりこ さとう	あぶら	596  26.1		

に ち	よ う び	こんだてめい	おもなざいりょう					基準値 角野 エネルギー 650 kcal たんぱく質 21.1~32.5g	
			あかのしょくひん おもにからだをつくる もとなる		みどりのしょくひん おもにからだのちょうしを ととのえるもとなる		きのしょくひん おもにエネルギーのもとなる		
			魚・肉・たまご 豆・豆製品など	牛乳・乳製品 小魚・海そうなど	野菜・果物・きのこなど		米・パン・めん類 いも類など		油・バター・種実類 マヨネーズなど
			主にたんぱく質	主に無機質	主にカロテン	主にビタミンC	主に炭水化物		主に脂質
15	金	ぎゅうにゅう コッペパン ぶたにくのなんぶやき やさしいため カレーうどん ミニトマト	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん ねぎ ミニトマト	もやし コーン たまねぎ しめじ	パン うどん	ごま ごま あぶら	708 28.7
19	火	ぎゅうにゅう むぎごはん ちくわのゆかりあげ ゆでやさい かぼちゃのカレーそぼろに あじつけのり	ちくわ たまご ぶたにく	ぎゅうにゅう のり	あかしそ かぼちゃ にんじん さやいんげん	キャベツ コーン たまねぎ	こめ むぎ こむぎこ じゃがいも さとう	あぶら	633 22.3
20	水	ぎゅうにゅう ごはん さばのしおやき ごまにびたし とんじる	さば ぶたにく あつあげ みそ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん ねぎ	キャベツ もやし たまねぎ	こめ さつまいも	ごま	591 26.5
21	木	ぎゅうにゅう ごはん ほいこうろう こぶきいも とうがんのかきたまスープ こざかなアーモンド	ぶたにく みそ ショルダーベーコン たまご	ぎゅうにゅう あおのり	あかパプリカ にんじん ねぎ	キャベツ とうがん たまねぎ きくらげ	こめ さとう じゃがいも かたくりこ	あぶら こざかなアーモンド	594 24.6
22	金	ぎゅうにゅう こくとうセサミコッペパン ささみのレモンに ポイルキャベツ やさいスープ	ささみ ショルダーベーコン	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ にんじん パセリ	レモンかじゅう キャベツ たまねぎ セロリー	パン くろざとう かたくりこ さとう	ごま あぶら	597 28.6
25	月	ぎゅうにゅう コッペパン さかなのアーモンドいため じゃがいものソテー コンソメスープ	ホキ ショルダーベーコン	ぎゅうにゅう	あかピーマン あおピーマン にんじん パセリ	たまねぎ コーン キャベツ たまねぎ セロリー	パン かたくりこ さとう じゃがいも	アーモンド あぶら あぶら ごま	640 27.2
26	火	ぎゅうにゅう カレーライス セルフサラダ ドレッシング ヨーグルト	ぶたにく	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん	たまねぎ えだまめ キャベツ きゅうり コーン	こめ じゃがいも	あぶら	654 21.2
27	水	ぎゅうにゅう むぎごはん やきししゃも いためすのもの いもだき おつきみだんご ふりかけ	かにふうみかまほこ とりにく あぶらあげ ふりかけ	ぎゅうにゅう ししゃも	にんじん ねぎ	もやし キャベツ だいこん ごぼう ほししいたけ	こめ むぎ さとう さといも こんにゃく さとう だんご	ごま あぶら あぶら	675 25.5
28	木	ぎゅうにゅう ごはん とりにくのちゅうかころもあげ マーボナス ちゅうかスープ	とりにく たまご ぶたにく みそ ショルダーベーコン	ぎゅうにゅう	ねぎ にんじん こまつな	なす たまねぎ たまねぎ きくらげ	こめ こむぎこ かたくりこ さとう かたくりこ はるさめ かたくりこ	あぶら あぶら ごまあぶら	636 22.4
29	金	ぎゅうにゅう コッペパン スパニッシュオムレツ ゆでやさい オニオンスープ ジャム	たまご ウィンナー ショルダーベーコン	ぎゅうにゅう チーズ ぎゅうにゅう	にんじん とうみょう	たまねぎ キャベツ きゅうり たまねぎ セロリー いちごジャム	パン じゃがいも		613 26.1



※ 材料等の都合により、献立が変更することがあります。ご了承ください。

※ 今月の「ようけカムday」は、27日です。

「焼きししゃも」や大きめに切っている「いもだき」をよくかんで食べましょう。