

日・曜	こんだて		きのしよくひん	あかのしよくひん	みどりのしよくひん	エネルギー(Kcal)	家で食べてほしい食材
	しよしよく	おかず	おもにエネルギーのもとになる	おもにからだをつくる	おもにからだのちようしをととのえる	蛋白質(g) 脂質(g) 塩分(g)	
7 (木)	しぎょうしき						
8 (金)		さんさいうどん ぶたにくのごまみそマヨネーズ	うどん さとう エッグケア ごま	とりにく かまぼこ ぶたにく みそ	さんさい にんじん しいたけ こねぎ キャベツ きゅうり	602 26.3 19.7 3.2	いもるい 
11 (月)		マーボー豆腐 はるさめサラダ	あぶら さとう ごまあぶら でんぷん はるさめ さとう ごまあぶら ごま	とうふ だいず ぶたミンチ みそ いとかまぼこ	たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ にら キャベツ きゅうり コーン	669 26 17.5 2	緑黄色 
12 (火)		あげパン にくだんごスープ わふうサラダ	あぶら さとう マロニー 【でんぷん パンこ】 【あぶら とうるい】	きなこ 【とりにく】 ツナ	はくさい にんじん たまねぎ ねぎ ブロッコリー カリフラワー きゅうり コーン 【たまねぎ】	613 23.8 28.1 2.7	たまご 
13 (水)		ぶたどん かいそうサラダ	あぶら さとう さとう ごま ごまあぶら 【とうるい】	ぶたにく かいそう ツナ	たまねぎ にんじん いとこんにやく ねぎ キャベツ きゅうり 【いちごピューレ】	593 23 13.8 1.8	まめるい 
14 (木)		さばのみぞれに ゆでキャベツ しんじゃがのみそしる	じゃがいも	【さば】 あぶらあげ みそ	【だいこん】 キャベツ こまつな たまねぎ にんじん しめじ	664 21.3 18.6 2.4	くだもの 
15 (金)		はるやさいのポトフ フルーツヨーグルト	じゃがいも 【さとう】	とりにく ウインナー ヨーグルト	たまねぎ にんじん キャベツ ブロッコリー みかん もも パイン 【りんご】	645 26.2 21.9 2.7	淡色野菜 
18 (月)		カレーライス ひゅうがなつドレッシングサラダ	じゃがいも マーガリン こめこ あぶら 【あぶら】	ぶたにく チーズ	たまねぎ にんじん あおまめ キャベツ きゅうり ブロッコリー コーン 【ひゅうがなつ】	720 24.4 20.8 1.9	たまご 
19 (火)		ミネストローネ ポテトサラダ	ペンネ じゃがいも エッグケア	とりにく ひよこまめ ハム	たまねぎ にんじん セロリ トマト あおまめ きゅうり にんじん	594 23.3 22.3 2.4	さかな 
20 (水)		めひかりのかばやき ゆでブロッコリー しんたまねぎのみそしる ★ひむか地産地消の日★	でんぷん あぶら さとう ごま じゃがいも	めひかり あぶらあげ みそ わかめ	ブロッコリー しんたまねぎ にんじん しめじ	655 26.6 15.5 2.2	こんさい 
21 (木)		みそおでん おかかあえ	さといも さとう さとう	とりにく ちくわ あつあげ うずらたまご こんぶ みそ かつおぶし	だいこん にんじん こんにやく ほうれんそう もやし キャベツ	644 24.2 16.6 2.4	くだもの 
22 (金)		グリーンポタージュ かみかみサラダ	じゃがいも エッグケア ごま	とりにく ぎゅうにゅう さきいか	たまねぎ パセリ グリーンピース クリームコーン ごぼう きゅうり キャベツ	600 22.9 22 2.9	緑黄色 
25 (月)		おやこどん ちりめんあえ	さとう でんぷん さとう ごま	とりにく たまご かまぼこ だいず ちりめん わかめ	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ キャベツ きゅうり	622 23.6 16.1 2	緑黄色 
26 (火)		せんぎりだいこんのミートスパゲティ フレンチサラダ	スパゲティ あぶら あぶら さとう	ぎゅうミンチ ぶたミンチ だいず チーズ	せんぎりだいこん たまねぎ グリーンピース にんじん コーン キャベツ きゅうり	653 27 19.6 2.5	かいそう 
27 (水)		とうふのちゅうかに ほうれんそうのナムル	あぶら さとう でんぷん ごま ごまあぶら	とうふ ぶたにく	たまねぎ にんじん はくさい しいたけ たけのこ にら ほうれんそう もやし	618 23.8 16.5 1.6	乳製品 
28 (木)		さかなのかわりあげ えだまめ はるキャベツのみそしる	でんぷん あぶら さとう パンこ	あおざかな あぶらあげ みそ	えだまめ キャベツ たまねぎ にんじん しめじ ねぎ	719 28.2 20.7 2.3	緑黄色 
29 (金)	しょうわの日						

※ 【 】の中は加工品の原材料です。