

日	1日(水)		2日(木)		3日(金)		6日(月)		7日(火)		8日(水)		9日(木)		10日(金)		13日(月)		14日(火)		15日(水)			
こんだて	ご飯 牛乳 チャーシュー豆腐 ますの塩焼き キャベツのごまネーズ和え		酢飯 牛乳 いか団子のすまし汁 ツナマヨサラダ		チーズパン 牛乳 いんげん豆とソーセージのスープ あじフライ 海と畑のサラダ		ご飯 牛乳 のっぺい汁 ちくわの二色揚げ 大豆もやしの和え物		麦ごはん 牛乳 チキンカレー ひーじきに元気になるサラダ		ご飯 牛乳 ワンタンスープ ●フーチャンプルー 白菜のマヨネーズ和え		ご飯 牛乳 麻婆豆腐 イカシューマイ(幼小1個、中2個) マロニーとわかめの酢の物		コッペパン チョコマーシャル 牛乳 ポタージュスープ スバゲティンチー(ケチャップ) ブロッコリーのごま和え		青菜ご飯 牛乳 ●みそおでん 焼きししゃも(幼小1本、中2本) もやしのからし和え		ご飯 牛乳 沢煮汁 クープイリチー 大根とツナの酢の物		ご飯 牛乳 ●ファンファタン(黄花湯) パンパンジー 大学芋			
	こめ	80	こめ	75	*パン	50	こめ	80	こめ	75	こめ	80	こめ	80	*パン	50	こめ	80	こめ	80	こめ	80	こめ	80
こんだてのせいりょう			穀物酢	7.5	*チーズ	5			おおむぎ	8								あおなごはんの	1					
	*ぎゅうにゅう	206	さとう	3			*ぎゅうにゅう	206			*ぎゅうにゅう	206	*ぎゅうにゅう	206	*チョコマーシャル	10			*ぎゅうにゅう	206			*ぎゅうにゅう	206
			塩	0.08	*ぎゅうにゅう	206			*ぎゅうにゅう	206									*ぎゅうにゅう	206				
	*ぶたにく	15	だしこんぶ	0.2			だいこん	25			たまねぎ	20	*ぎゅうにゅう	15	*ぎゅうにゅう	206					*とり肉	15	●たまご	20
	*なまあげ	35			白いんげん豆	6	さとも	20	*とり肉	20	もやし	20							だいこん	30	*どうふ	20	にんじん	20
	たまねぎ	50	*ぎゅうにゅう	206	*チキンフランク	10	にんじん	15	たまねぎ	60	にんじん	15	たまねぎ	45	*ベーコン	10			だいこん	30	じゃがいも	30	たまねぎ	30
	たけのこ	10			たまねぎ	25	*どうふ	20	じゃがいも	55	*ワンタン	8	にんじん	15	たまねぎ	40	*なまあげ	20			にんじん	10	ほうれんそう	3
	にんじん	20	*いかだんご	25	さやいんげん	5	*しょうゆ	6	にんじん	25	生しいたけ	5	たけのこ	10	じゃがいも	35	●うずら卵	20			ごぼう	15	いげりぶし	3
	チンゲンサイ	5	たまねぎ	30	にんじん	10	さけ	0.5	*りんご	2	*とりがらスープ	5	干しいたけ	0.5	とうもろこし	20	こんにやく	15			たけのこ	10	*しょうゆ	4
	干しいたけ	0.5	にんじん	10	*とりがらスープ	5	けずりぶし	4	にんにく	1.5	*しょうゆ	3	しょうが	0.8	にんじん	20	にんじん	15			えのきたけ	3	塩	0.2
	しょうが	0.5	だいこん	20	*しょうゆ	3			しょうが	1	さけ	2	にんにく	0.8	*牛乳	10	ちくわ	10			*しょうゆ	4.5	こしょう	0.03
	*みそ	3	*しょうゆ	5	塩	0.06	ミニちくわ	50	*カレールウ	8	こしょう	0.01	マーボ豆腐の素	2	*ポタージュベ	2	*とり肉	8			さけ	0.5	でんぶん	1.5
	*しょうゆ	3	けずりぶし	3	こしょう	0.02	*小麦粉	3	トマトピューレ	1	塩	0.4	*みそ	4	*クリームシチュ	1.5	*みそ	5			塩	0.2		
	さとう	1.5			カレー粉	0.2	ケチャップ	1	ケチャップ	1	ごま油	0.05	*しょうゆ	2	塩	0.2	*しょうゆ	2			だしこんぶ	0.5	キャベツ	25
	トウバンジャン	0.3	まぐろ缶	10	あじ	30	あおのり	0.1	ウスターソース	2			さとう	1	こしょう	0.02	さとう	2			けずりぶし	2	きゅうり	5
	なたね油	0.1	きゅうり	35	塩	0.1	なたね油	3	カレー粉	0.3	*ぶたにく	10	さけ	0.5			みりん	1					*さき身	5
			*ノンエッグマヨ	7	こしょう	0.01			パブリカ	0.02	*なまあげ	10	トウバンジャン	0.25	*スバゲティ	15	こんぶ	0.3			*ぶたにく	10	はるさめ	3
	*ます	40			*小麦粉	6	もやし	20	ローリエ	0.01	たまねぎ	20	ごま油	0.2	たまねぎ	15	けずりぶし	1			きつまあげ	15	しょうが	0.5
	塩	0.1	生しいたけ	10	*パン粉	8	キャベツ	15	塩	0.2	●たまご	10	でんぶん	2	ピーマン	5					しらたき	5	*しょうゆ	2
	なたね油	0.01	かんぴょう	1	なたね油	5	ほうれんそう	2	こしょう	0.02	*焼ふ	1.5			にんじん	5	ししゃも	20			*なまあげ	6.5	さとう	0.8
	*しょうゆ	1	*しょうゆ	1			ごま	1			*しょうゆ	1.5	*いかしゅうまい	30	マッシュルーム	5	なたね油	0.01			こんぶ	3	ごま油	0.5
	キャベツ	40	みりん	0.8	キャベツ	15	*しょうゆ	1.5	ひじき	0.6	さとう	1.2			ケチャップ	7					さとう	2	ラー油	0.01
	切干だいこん	1	さとう	0.3	まぐろ缶	5	穀物酢	1	まぐろ缶	5	さけ	1	キャベツ	20	ウスターソース	2	もやし	15			みりん	1		
	*ノンエッグマヨ	5			にんじん	3	さとう	1	キャベツ	30	塩	0.05	とうもろこし	3	塩	0.1	キャベツ	15			*しょうゆ	2.5	さつまいも	70
	ごま	0.3	のり	3	とうもろこし	5	ごま油	0.1	ごま	1	こしょう	0.01	マロニー	3	こしょう	0.01	ごま	1			さけ	2	なたね油	5
	*しょうゆ	0.2			ひじき	1			ごま	1	ごま油	0.05	わかめ	1			*しょうゆ	2			なたね油	0.5	さとう	3
			せつぶんまめ	10	*果実酢	2			穀物酢	2			ごま	0.5	ブロッコリー	12					穀物酢	0.8		
			オリーブ油	1.5					*しょうゆ	2	はくさい	40	*しょうゆ	2	キャベツ	12	さとう	0.8			だいこん	35	ごま	0.5
			*しょうゆ	1.5					さとう	1.5	かまぼこ	5	穀物酢	1.5	ごま	1								
			塩	0.1					辛子粉	0.03	しらす干し	3	さとう	1	*しょうゆ	1					辛子粉	0.02	まぐろ缶	10
		こしょう	0.01					ごま油	0.2	ごなかつお	0.3			さとう	1					ごま油	0.05	穀物酢	2	
										*ノンエッグマヨ	6										*しょうゆ	2		
										だいこん	20	*しょうゆ	0.2								さとう	1.7		
										こんぶ	0.5	塩	0.1											
										しょうが	0.1	こしょう	0.01											
										*しょうゆ	2													
										さとう	2.5													
										穀物酢	1													
										さけ	1													
										水	1													
										塩	0.05													
エネルギーたんぱく質																								
ひとくちコメント																								

○赤色の食品 …… 体をつくるもとになるもの  
 □黄色の食品 …… 熱や力になるもの  
 △緑色の食品 …… 体の調子をととのえるもの

日	16日(木)		17日(金)		20日(月)		21日(火)		22日(水)		23日(木)		24日(金)		27日(月)		28日(火)	
こんだて	ご飯 牛乳 かぶのみそ汁 厚揚げのカレーあんかけ 五目煮豆		背割りコッペパン 牛乳 若布スープ 焼きそば いかのから揚げ		ご飯 牛乳 もずく汁 鶏のから揚げ(2個) かんぴょうの炒め煮		ご飯 牛乳 すき焼き キャベツとワカメの酢の物 じゃこのふりかけ		ご飯 牛乳 ●かにたまスープ 揚げかつおのごま味噌がらめ 大根の酢の物		ご飯(少なめ) 牛乳 しつぱくうどん 金時煮豆 白菜と柚子の和え物		くろパン 牛乳 チリコンカン 魚のマリネ ブロッコリーのマヨネーズサラダ		ご飯 牛乳 中華スープ 春巻き(幼小1本、中2本) 豆ポテトサラダ		ご飯 牛乳 ●高野豆腐の卵とじ 五色和え 昆布の佃煮	
	こめ	80□	*パン	50□	こめ	80□	こめ	80□	こめ	80□	こめ	70□	*パン	50□	こめ	80□	こめ	80□
こんだてひょう	*ぎゅうにゅう	206○	*ぎゅうにゅう	206○	*ぎゅうにゅう	206○	*ぎゅうにゅう	206○	*ぎゅうにゅう	206○	*ぎゅうにゅう	206○	黒砂糖	7.5□	*ぎゅうにゅう	206○	*ぎゅうにゅう	206○
	かぶ	20△	たまねぎ	30△	もずく	10○	*ぎゅうにく	18○	●カニ身	5○	*うどん	45□	*ぎゅうにく	206○	*ぶたにく	10○	●たまご	20○
たまねぎ	25△	たけのこ	10△	*とうふ	20○	たまねぎ	35△	●たまご	20○	*とり肉	10○	*ぎゅうにく	10○	はくさい	25△	*とり肉	12○	
にんじん	15△	にんじん	15△	たまねぎ	20△	*焼きとうふ	30○	もやし	15△	かまぼこ	7○	*だいず	11○	にんじん	15△	*高野豆腐	4.5○	
わかめ	0.5○	もやし	10△	チンゲンサイ	10△	はくさい	25△	たまねぎ	20△	だいこん	20△	たまねぎ	45△	チンゲンサイ	15△	じゃがいも	28○	
*焼ふ	1□	ねぎ	5△	にんじん	10△	しらたき	20□	たけのこ	8△	さととも	15□	じゃがいも	30□	もやし	10△	たまねぎ	30△	
*みそ	8	生しいたけ	5△	*しょうゆ	4.5	生しいたけ	5△	干しいたけ	0.5△	にんじん	15△	にんじん	15△	たけのこ	10△	にんじん	10△	
煮干し	3.5	わかめ	1○	塩	0.1	にんじん	10△	*とりがらすープ	5	ごぼう	5△	セロリー	1△	生しいたけ	3△	さやいんげん	3△	
		*とりがらすープ	5	でんぶん	1□	白ねぎ	10△	*しょうゆ	3.5	こんにやく	5□	*粉チーズ	1○	でんぶん	1□	干しいたけ	0.4△	
*なまあげ	35○	*しょうゆ	5	けずりぶし	4	*焼ふ	3.5□	塩	0.3	*あぶらあげ	3○	トマトソース	10	けずりぶし	3	*しょうゆ	2.5	
*合挽きミンチ	5○	塩	0.1	だしこんぶ	0.5	さとう	2.5□	こしょう	0.03	干しいたけ	1△	ケチャップ	6	*しょうゆ	5	さとう	2.5□	
しょうが	0.25△	こしょう	0.02			*しょうゆ	3	でんぶん	1.5□	*しょうゆ	4	ウスターソース	2	塩	0.1	みりん	0.5	
にんにく	0.1△			*とり肉	50○	〃	2	さけ	0.5	さけ	0.5	ぶどう酒(赤)	1.5	こしょう	0.02	けずりぶし	2	
カレー粉	0.2	*中華めん(焼き)	20□	*しょうゆ	1.5	さけ	1.5	かつお	40○	みりん	0.5	さとう	1□	ごま油	0.1□			
*しょうゆ	1	*ぶたにく	15○	塩	0.1			さけ	3	けずりぶし	5	塩	0.1			ちくわ	5○	
さとう	0.7□	キャベツ	20△	こしょう	0.02			キャベツ	35△	しょうが	1△			はるまき	25□	*あぶらあげ	1○	
でんぶん	0.4□	たまねぎ	15△	でんぶん	8□	だいこん	10△	でんぶん	10□	*きんときまめ	11○	パブリカ	0.05	なたね油	2□	もやし	15△	
		にんじん	10△	なたね油	5□	わかめ	1○	なたね油	4□	さとう	2.7□	こしょう	0.02			キャベツ	15△	
*だいず	5○	あおのり	0.2○			*しょうゆ	2.5	さととも	1.5□	*しょうゆ	0.4	*とりがらすープ	5	じゃがいも	25□	ほうれんそう	2△	
*とり肉	10○	こなかつお	0.1○	*ぎゅうにく	10○	穀物酢	1.5	*みそ	1.5	塩	0.01			きゅうり	10△	にんじん	3△	
れんこん	8△	ウスターソース	4	にんじん	10△	さとう	1□	ケチャップ	1.5			ホキ	40○	だいなごん	3□	穀物酢	2	
にんじん	5△	ソース濃厚	4	しらたき	2□			ごま	0.7□	はくさい	35△	でんぶん	4□	*チーズ	3○	*しょうゆ	2	
こんにやく	8□	こしょう	0.02	かんぴょう	1△	しらす干し	5○	*しょうゆ	0.5	きゅうり	3△	なたね油	4□	*ノンエッグマヨ	8□	さとう	1.5□	
さやいんげん	5△	なたね油	0.5□	干しいたけ	0.5△	はなかつお	0.5○	水	4.5	ゆず	0.5△	さとう	2.5□	塩	0.1			
干しいたけ	0.3△			しょうが	0.2△	ごま	1□			*しょうゆ	1.5	*しょうゆ	2.5	こしょう	0.03	こんぶ	1○	
こんぶ	0.3○	*いか	40○	*しょうゆ	1.5	あおのり	0.2○	だいこん	35△	さとう	1□	穀物酢	1.5			ごま	1□	
さとう	2□	こしょう	0.01	さとう	1.2□	*しょうゆ	0.5	にんじん	3△							*しょうゆ	0.5	
*しょうゆ	2	でんぶん	8□	なたね油	0.1□	さけ	0.5	穀物酢	2			ブロッコリー	15△			さとう	0.3□	
		なたね油	5□			みりん	1.5	*しょうゆ	2			キャベツ	15△			みりん	0.3	
								さとう	1.5□			*ノンエッグマヨ	5□					
												塩	0.03					
												こしょう	0.01					
エネルギーたんぱく質																		
ひとくちコメント																		

○赤色の食品 …… 体をつくるものになるもの  
□黄色の食品 …… 熱や力になるもの  
△緑色の食品 …… 体の調子をととのえるもの