

こ ん だ て ひ よ う

2018ねん7がつ

ひづけ	こんだて	おやつ	ざいりょう			エネルギーたんぱくしつしつ
			ねつとちからになるもの	ちやくにくやほねになるもの	からだのちょうしをととのえるもの	
02 げつ	ごはん、しめじとたまねぎのみそしる、ぶたにくのしょうがやき、かぼちゃのサラダ	ミルク、セサミケーキ	こめ、むぎ、マヨネーズ、さとう、あぶら/こむぎ、さとう、こま	ぎゅうにゅう/ぶたにく、みそ/ミルク、たまご、バター	かぼちゃ、きゅうり、たまねぎ、しめじ、コーンかん、しょうが	546 24.7 11.9
03 か	ごもくそうめん、むぎちゃ、カレーコロッケ、ほうれんそうともやしのおひたし、バナナ	むぎちゃ、おこのみやき	そうめん、あぶら/こむぎ、マヨネーズ	ぎゅうにゅう/とりにく、とうふ、かつおぶし/たまご、えび、かつおぶし	バナナ、カレーコロッケ、もやし、ほうれんそう、ねぎ、にんじん、しいたけ、/キャベツ、にら、ねぎ、あおのり	502 16.4 9.1
04 すい	ごはん、なすのみそしる、さわらのにつけ、いりとうふ、オレンジ	ミルク、ドーナツ	こめ、むぎ、さとう、あぶら	ぎゅうにゅう/さわら、とうふ、たまご、とりにく、みそ、あぶらあげ/ミルク	オレンジ、なす、にんじん、しいたけ、いんげん、ひじき、しょうが	575 28.5 14.4
05 もく	タコライス、わかめスープ、サラスパサラダ、メロン	ミルク、はらじゅくドッグ	こめ、マヨネーズ、あぶら	ぎゅうにゅう/とりにく、ハム、チーズ/ミルク、チーズ	メロン、たまねぎ、きゅうり、レタス、わかめ、コーンかん、トマト	607 26.7 16.8
06 きん	しょくパン(ジ・ピ)、たなばた・キラキラスープ、とりにくのトマトにこみ、レタスときゅうりのサラダ	むぎちゃ、さくらえびごはん	しょくパン、あぶら、バターピーナッツ、こむぎ、さとう/こめ、むぎ	ぎゅうにゅう/とりにく、ほんぺん/ハム、えび	たまねぎ、レタス、きゅうり、トマトピューレ、ピーマン、オクラ、いちごジャム	543 21.7 18.4
07 ど	あおないりごはん、えのきとたまねぎのみそしる、ポイルウインナー、ポイルキャベツ、バナナ	ぎゅうにゅう、せんべい	こめ、むぎ、マヨネーズ	ぎゅうにゅう/ウインナー、みそ/ぎゅうにゅう	バナナ、キャベツ、たまねぎ、こまつな、えのきたけ、にんじん	595 16.6 20.8
09 げつ	おやこどん、とうふとわかめのみそしる、キャベツともやしのこまあえ、トマト	ミルク、マカロニあべかわ	こめ、こま、さとう/マカロニ、さとう	ぎゅうにゅう/たまご、とうふ、とりにく、みそ/ミルク、きなこ	トマト、キャベツ、もやし、たまねぎ、ねぎ、わかめ、にんじん	525 25.2 9.3
10 か	ごはん、あおなとたまねぎのみそしる、さけのレモンバターやき、はるさめサラダ、オレンジ	ミルク、かりんとう	こめ、むぎ、はるさめ、こむぎ、さとう	ぎゅうにゅう/さけ、みそ、バター/ミルク	オレンジ、キャベツ、ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、きゅうり、レモン、にんにく	556 24.6 9.4
11 すい	なつやさいかレーライス、むぎちゃ、わふうサラダ、すいか	ミルク、コーンフレーク	こめ、じゃがいも、むぎ、あぶら、さとう/コーンフレーク	ぎゅうにゅう/ぶたにく、かまぼこ/ミルク	すいか、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、にんじん、なす、かぼちゃ、わかめ	553 19.2 10.5
12 もく	ごはん、なめこじる、しろみさかなフライ(タルタルソース)、かふうサラダ	むぎちゃ、ゆでとうもろこし	こめ、マヨネーズ、あぶら、むぎ、さとう、こまあぶら	ぎゅうにゅう/とうふ、たまご、ハム、みそ/ミルク	もやし、きゅうり、なめこ、にんじん、たまねぎ、パセリ/とうもろこし	527 20.4 18.8
13 きん	ごはん、キャベツとあぶらあげのみそしる、おおばチーズののりつくねやき、ポテトサラダ	いちごヨーグルト、リッツ	こめ、じゃがいも、マヨネーズ、かたくりこ、むぎ、こまあぶら、さとう/さとう	ぎゅうにゅう/とりにく、たまご、みそ、チーズ、あぶらあげ/ミルク	たまねぎ、キャベツ、きゅうり、にんじん、しそ/いちごジャム	588 24.2 17
14 ど	なっとうごはん、じゃがいものみそしる、シューマイ、こまつなともやしのこまあえ、オレンジ	ぎゅうにゅう、ピスケット	こめ、じゃがいも、むぎ、こま、さとう	ぎゅうにゅう/シューマイ、なっとう、みそ/ぎゅうにゅう	もやし、オレンジ、こまつな、ねぎ	547 19.4 15
17 か	ごはん、しめじとたまねぎのみそしる、ぶたにくのしょうがやき、かぼちゃのサラダ	ミルク、ココアケーキ	こめ、むぎ、マヨネーズ、さとう、あぶら/こむぎ、さとう	ぎゅうにゅう/ぶたにく、みそ/ミルク、たまご、バター	かぼちゃ、きゅうり、たまねぎ、しめじ、コーンかん、しょうが	547 24.8 11.8
18 すい	ごもくそうめん、むぎちゃ、カレーコロッケ、ほうれんそうともやしのおひたし、バナナ	ミルク、スティックパン	そうめん、あぶら/コッペパン	ぎゅうにゅう/とりにく、とうふ、かつおぶし/ミルク	バナナ、カレーコロッケ、もやし、ほうれんそう、ねぎ、にんじん、しいたけ	517 20.6 7.2
19 もく	オムライス、ニラスープ、ジャーマンポテト、2そうぜりー	ヨーグルト、アスパラガスピスケット	こめ、さとう、あぶら/さとう	ぎゅうにゅう/たまご、とりにく、ウインナー、カルピス、バター/ミルク	たまねぎ、オレンジジュース、にんじん、マッシュルーム、にら、しいたけ、パセリ、かんでん	591 18.2 17
20 きん	ごはん、なすのみそしる、さわらのにつけ、いりとうふ、オレンジ	ミルク、かぼちゃのいとこ	こめ、むぎ、さとう、あぶら/さとう	ぎゅうにゅう/さわら、とうふ、たまご、とりにく、みそ、あぶらあげ/ミルク、あずき	オレンジ、なす、にんじん、しいたけ、いんげん、ひじき、しょうが/かぼちゃ	558 28.2 11.1
21 ど	ふりかけごはん、あおなとたまねぎのみそしる、ミートボール、ポイルキャベツ、バナナ	ぎゅうにゅう、せんべい	こめ、むぎ、さとう、マヨネーズ	ぎゅうにゅう/ミートボール、みそ/ぎゅうにゅう	バナナ、キャベツ、ほうれんそう、にんじん、たまねぎ	601 18.1 15.9
23 げつ	おやこどん、とうふとわかめのみそしる、キャベツともやしのこまあえ、トマト	ミルク、カステラ	こめ、こま、さとう	ぎゅうにゅう/たまご、とうふ、とりにく、みそ/ミルク	トマト、キャベツ、もやし、たまねぎ、ねぎ、わかめ、にんじん	512 21.9 8.9
24 か	しょくパン(ジ・ピ)、おくらスープ、とりにくのトマトにこみ、レタスときゅうりのサラダ	むぎちゃ、ひじきごはん	しょくパン、あぶら、バターピーナッツ、こむぎ、さとう/こめ、むぎ、さとう、あぶら	ぎゅうにゅう/とりにく、ほんぺん/あぶらあげ	たまねぎ、レタス、きゅうり、トマトピューレ、ピーマン、オクラ、いちごジャム、/にんじん、しらたき、ひじき	545 21.1 20.2
25 すい	ごはん、あおなとたまねぎのみそしる、さけのレモンバターやき、はるさめサラダ、オレンジ	ミルク、きなこトースト	こめ、むぎ、はるさめ、こむぎ、さとう/しょくぼん、さとう	ぎゅうにゅう/さけ、みそ、バター/ミルク、きなこ	オレンジ、キャベツ、ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、きゅうり、レモン、にんにく	569 28.6 8.6
26 もく	ジャージャーめん、ワカメスープ、レタスとトマトのサラダ、バナナ	むぎちゃ、アメリカンドッグ	ちゅうかめん、さとう、こまあぶら、あぶら、すりこま、かたくりこ	ぎゅうにゅう/ぶたにく、みそ/アメリカンドッグ	バナナ、レタス、たまねぎ、トマト、きゅうり、わかめ、ねぎ、にんじん、にんにく、しょうが	568 19.8 19
27 きん	なつやさいかレーライス、むぎちゃ、わふうサラダ、すいか	ブルーベリーヨーグルト、リッツ	こめ、じゃがいも、むぎ、あぶら、さとう/さとう	ぎゅうにゅう/ぶたにく、かまぼこ、ミルク/ミルク	すいか、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、にんじん、なす、かぼちゃ、わかめ/ブルーベリージャム	561 18.4 13.6
28 ど	さけのごはん、じゃがいもとあぶらあげのみそしる、ギョーザ、ほうれんそうともやしのおひたし、オレンジ	ぎゅうにゅう、ピスケット	こめ、じゃがいも、あぶら、こま	ぎゅうにゅう/ギョーザ、べにさけ、みそ、あぶらあげ、かつおぶし/ぎゅうにゅう	もやし、オレンジ、ほうれんそう	544 19.6 15.5
30 げつ	ごはん、なめこじる、しろみさかなフライ(タルタルソース)、かふうサラダ	カルピス、せんべい	こめ、マヨネーズ、あぶら、むぎ、さとう、こまあぶら	ぎゅうにゅう/とうふ、たまご、ハム、みそ/カルピス	もやし、きゅうり、なめこ、にんじん、たまねぎ、パセリ	576 19 22
31 か	ごはん、キャベツとあぶらあげのみそしる、おおばチーズののりつくねやき、ポテトサラダ	ももヨーグルト	こめ、じゃがいも、マヨネーズ、かたくりこ、むぎ、さとう、こまあぶら/さとう	ぎゅうにゅう/とりにく、たまご、みそ、とろけるチーズ、あぶらあげ/ミルク	たまねぎ、キャベツ、きゅうり、にんじん、しそ/ももかん	550 23.7 14.6