こ　ん　だ　て　ひ　ょ　う

2018ねん10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 ししつ
			ねつとちからになるもの	ちや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	
01 げつ	ごはん、チンゲンサイのスープ、ユーリンチー、ほうれんそうともやしのナムル	ミルク、ドーナツ	こめ、かたくりこ、むぎ、さとう、あぶら、ごま、さとう、ごまあぶら	ぎゅうにゅう/とりにく、ベーコン/ミルク	もやし、ほうれんそう、チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、しょうが	555 21.4 15.4
02 か	ごはん、しめじとたまねぎのみそしる、さけのムニエル、すきこんぶとさつまいものにもの、オレンジ	ミルク、コーンマヨネーズトースト	こめ、さつまいも、むぎ、さとう、こむぎこ、あぶら/しょくばん、マヨネーズ	ぎゅうにゅう/さけ、みそ、バター/ミルク	オレンジ、しめじ、たまねぎ、こんぶ/コーンかん、たまねぎ、にんじん	567 25.4 10.5
03 すい	ごはん、やさいスープ、ポークチャップ、ボイルブロッコリー	ブルーベリーヨーグルト、アスパラガスビスケット	こめ、むぎ、マヨネーズ、あぶら、こむぎこ、さとう/さとう	ぎゅうにゅう/ぶたにく/ミルク	ブロッコリー、たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、コーンかん、にんにく/ブルーベリージャム	551 22.4 12.8
04 もく	いもごはん、すましじる、とりのからあげ、こまつなともやしのごまあえ、２しょくゼリー	ミルク、せんべい	こめ、さつまいも、さとう、やきふ、ごま、さとう、ごま	ぎゅうにゅう/とりのからあげ、カルピス/ミルク	もやし、こまつな、えのきたけ、にんじん、かんてん	552 23.4 12.3
05 きん	カレーライス、むぎちゃ、コールスローサラダ、なし	ミルク、とうふのココアパンケーキ	こめ、じゃがいも、むぎ、マヨネーズ、さとう、あぶら/あぶら、こむぎこ、さとう	ぎゅうにゅう/ぶたにく/ミルク、とうふ、ぎゅうにゅう	なし、キャベツ、たまねぎ、コーンかん、ピーマン、にんじん、ふくじんづけ	597 17.6 13.8
06 ど	なめたけごはん、あおなとあぶらあげのみそしる、ミートボール、ブロッコリーのごまあえ、バナナ	ぎゅうにゅう、ビスケット	こめ、むぎ、ごま、さとう	ぎゅうにゅう/ミートボール、みそ、あぶらあげ/ぎゅにゅう	バナナ、ブロッコリー、こまつな、なめたけ	597 19.7 16.7
09 か	ごはん、たまごスープ、まーぼーどうふ、ちゅうかふうサラダ	むぎちゃ、アメリカンドッグ	こめ、むぎ、さとう、ごまあぶら、かたくりこ、あぶら	ぎゅうにゅう/ぶたにく、とうふ、たまご、ちくわ、みそ/アメリカンドッグ	レタス、もやし、しいたけ、ねぎ、にら、にんじん、グリンピース	543 20.1 15.1
10 すい	のりつくだにごはん、とんじる、さんまのやわらかに、はるさめサラダ、かき	ももヨーグルト	こめ、むぎ、はるさめ、さとう、ごまあぶら/さとう	ぎゅうにゅう/さんま、ハム、とうふ、ぶたにく、みそ/ミルク	かき、きゅうり、キャベツ、にんじん、こんにゃく、だいこん、ごぼう、ねぎ、のりつくだに、しょうが/ももかん	548 20.4 14.5
11 もく	みそラーメン、むぎちゃ、シューマイ、キャベツのあまずあえ、バナナ	ミルク、フライドポテト	ちゅうかめん、ごまあぶら、あぶら、さとう/じゃがいも、あぶら	ぎゅうにゅう/シューマイ、みそ、ぶたにく/ミルク	バナナ、キャベツ、にんじん、コーンかん、もやし、わかめ、にんにく、しょうが	578 22 17
12 きん	しょくパン（ジ・ピ）、コーンスープ、とりにくのやわらかに、ブロッコリーのいためもの	むぎちゃ、こまつなとたまごのしらすごはん	しょくパン、バターピーナッツ、マヨネーズ、あぶら、さとう/こめ、むぎ、ごま	ぎゅうにゅう/とりにく、ぎゅうにゅう、バター/たまご、しらす	ブロッコリー、たまねぎ、クリームコーンかん、しめじ、にんじん、コーンかん、ねぎ、いちごジャム、しょうが、にんにく/こまつな	551 21.7 20.5
13 ど	ふりかけごはん、とうふとわかめのみそしる、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、ビスケット	こめ、むぎ、あぶら	ぎゅうにゅう/ギョーザ、とうふ、みそ、かつおぶし、いかなご/ぎゅうにゅう	もやし、オレンジ、ほうれんそう、わかめ	592 20.3 16.8
15 げつ	ごはん、キャベツとじゃがいものみそしる、ツナのたまごやき、マカロニサラダ	ミルク、カステラ	こめ、マカロニ、じゃがいも、むぎ、マヨネーズ、さとう	ぎゅうにゅう/たまご、ツナかん、みそ/ミルク	ブロッコリー、キャベツ、にんじん	598 24.2 10.8
16 か	きのこうどん、むぎちゃ、メンチカツ、キャベツのおひたし、バナナ	いちごヨーグルト、リッツ	うどん、あぶら、かたくりこ、さとう/さとう	ぎゅうにゅう/メンチカツ、ぶたにく、あぶらあげ、かつおぶし/ミルク	バナナ、キャベツ、にんじん、なめこ、えのきたけ、ねぎ、しいたけ/いちごジャム	577 16.3 21.9
17 すい	ごはん、チンゲンサイのスープ、ユーリンチー、ほうれんそうともやしのナムル	ミルク、マカロニあべかわ	こめ、かたくりこ、むぎ、あぶら、ごま、さとう、ごまあぶら/マカロニ、さとう	ぎゅうにゅう/とりにく、ベーコン/ミルク、きなこ	もやし、ほうれんそう、チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、しょうが	583 25 14
18 もく	ごはん、しめじとたまねぎのみそしる、さけのムニエル、すきこんぶとさつまいものにもの、オレンジ	ミルク、かりんとう	こめ、さつまいも、むぎ、さとう、こむぎこ、あぶら	ぎゅうにゅう/さけ、みそ、バター/ミルク	オレンジ、しめじ、たまねぎ、こんぶ	588 24.7 9.4
19 きん	ごはん、やさいスープ、ポークチャップ、ボイルブロッコリー	むぎちゃ、やきそば	こめ、むぎ、マヨネーズ、あぶら、こむぎこ、さとう/ちゅうかめん、あぶら	ぎゅうにゅう/ぶたにく/ぶたにく	ブロッコリー、たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、コーンかん、にんにく/キャベツ、もやし、ピーマン、にんじん、たまねぎ	579 23.7 19
20 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ごまあえ、バナナ	ぎゅうにゅう、せんべい	こめ、じゃがいも、むぎ、ごま、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	バナナ、もやし、こまつな、ねぎ	569 18.8 13.5
22 げつ	カレーライス、むぎちゃ、コールスローサラダ、なし	ミルク、だいがくいも	こめ、じゃがいも、むぎ、マヨネーズ、さとう、あぶら/さつまいも、さとう、あぶら、ごま	ぎゅうにゅう/ぶたにく/ミルク	なし、キャベツ、たまねぎ、コーンかん、ピーマン、にんじん、ふくじんづけ、にんじん	598 15.9 14.1
23 か	のりつくだにごはん、とんじる、さんまのやわらかに、はるさめサラダ、かき	ミルク、スティックパン	こめ、むぎ、はるさめ、さとう、ごまあぶら/コッペパン	ぎゅうにゅう/さんま、ハム、とうふ、ぶたにく、みそ/ミルク	かき、きゅうり、キャベツ、にんじん、こんにゃく、だいこん、ごぼう、ねぎ、のりつくだに、しょうが	602 24.6 15.6
24 すい	あきのえんそく					
25 もく	ロールパン、オニオンスープ、さけとほうれんそうのグラタン、レタスのサラダ、フルーツヨーグルト	ミルク、せんべい	ロールパン、さとう、こむぎこ、あぶら	ぎゅうにゅう/ぎゅうにゅう、べにさけ、ベーコン、ハム、バター、チーズ/ミルク	レタス、たまねぎ、コーンかん、ほうれんそう、ももかん、みかんかん、バナナ、パセリ	556 24.4 17.3
26 きん	ごはん、キャベツとじゃがいものみそしる、ツナのたまごやき、マカロニサラダ	ミルク、フレンチトースト	こめ、マカロニ、じゃがいも、むぎ、マヨネーズ/しょくぱん、さとう	ぎゅうにゅう/たまご、ツナかん、みそ/ぎゅうにゅう、たまご、ミルク	ブロッコリー、キャベツ、にんじん	593 26 11.8
27 ど	あおないりごはん、えのきとあぶらあげのみそしる、ボイルウインナー、ボイルキャベツ、オレンジ	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、あぶらあげ/ぎゅうにゅう	キャベツ、オレンジ、こまつな、えのきたけ、にんじん、だいこん	573 18.1 22.6
29 げつ	しょくパン（ジ・ピ）、コーンスープ、とりにくのやわらかに、ブロッコリーのいためもの	むぎちゃ、チーズおかかごはん	しょくパン、バターピーナッツ、マヨネーズ、あぶら、さとう/こめ、むぎ	ぎゅうにゅう/とりにく、ぎゅうにゅう、バター/チーズ、かつおぶし	ブロッコリー、たまねぎ、クリームコーンかん、しめじ、にんじん、コーンかん、ねぎ、いちごジャム、しょうが、にんにく	569 22.8 22
30 か	ごはん、たまごスープ、まーぼーどうふ、ちゅうかふうサラダ	ミルク、はらじゅくドッグ	こめ、むぎ、さとう、ごまあぶら、あぶら、かたくりこ	ぎゅうにゅう/ぶたにく、とうふ、たまご、ちくわ、みそ/ミルク、チーズ	レタス、もやし、しいたけ、ねぎ、にら、にんじん、グリンピース	587 26 17.3
31 すい	きのこうどん、むぎちゃ、メンチカツ、キャベツのおひたし、バナナ	ミルク、むらさきいもケーキ	うどん、あぶら、かたくりこ、さとう/こむぎこ、さとう、さつまいも	ぎゅうにゅう/メンチカツ、ぶたにく、あぶらあげ、かつおぶし/バター、ミルク、たまご、ぎゅうにゅう	バナナ、キャベツ、にんじん、ねぎ、なめこ、しいたけ、えのきたけ	598 18.4 20