

こ ん だ て ひ よ う

2018ねん11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	ちやくやくほねになるもの	からだのちょうしをととのえるもの	
01 もく	カレーライス、むぎちゃ、かふうサラダ、りんご	いちごヨーグルト、アスバラガスビスケット	こめ、じゃがいも、むぎ、あぶら、さとう、ごまあぶら/さとう	ぎゅうにゅう/ぶたにく、ハム、ミルク/ミルク	りんご、たまねぎ、もやし、ぎゅうり、にんじん、ピーマン、ふくじんづけ/いちごジャム	577 16.3 13.1
02 きん	ごはん、とんじる、さばのみそに、こまつなともやしのおひたし、かき	ミルク、コーンフレーク	こめ、むぎ、さとう	ぎゅうにゅう/さば、みそ、ぶたにく、とうふ、かつおぶし/ミルク	もやし、かき、こまつな、こんにゃく、ねぎ、にんじん、だいこん、ごぼう、しょうが	569 25.7 8.5
05 げつ	ごはん、あおなとしめじのみそしる、ぶたにくのしょうがやき、さつまいものごまいため	ミルク、ドーナツ	さつまいも、こめ、むぎ、さとう、ごまあぶら、あぶら、ごま	ぎゅうにゅう/ぶたにく、みそ/ミルク	ほうれんそう、たまねぎ、しめじ、しょうが	594 23 12.3
06 か	しょくパン(ジ・ピ)、たまごスープ、とりにくのたつたあげ、カブとツナのわふうサラダ	むぎちゃ、ひじきごはん	しょくパン、バターピーナッツ、マヨネーズ、かたくりこ、あぶら、さとう、ごまあぶら/こめ、むぎ、さとう、あぶら	ぎゅうにゅう/とりにく、ツナかん、たまご/とりにく、あぶらあげ	かぶ、たまねぎ、にんじん、こまつな、いちごジャム、しょうが/にんじん、ひじき、しらたき	545 23.8 21.5
07 すい	ごはん、わかめととうふのみそしる、さけのパンこやき、はるさめサラダ、りんご	ミルク、スイートポテト	こめ、むぎ、はるさめ、パンこ、さとう、あぶら/さつまいも、さとう	ぎゅうにゅう/さけ、とうふ、みそ、チーズ/ミルク、ぎゅうにゅう、たまご、バター	りんご、キャベツ、にんじん、きゅうり、わかめ、パセリ、にんにく	551 24.8 8.7
08 もく 	スパゲティミートソース、はくさいスープ、ブロッコリーのいたためもの、カルピスゼリー	ミルク、アメリカンドッグ	スパゲティ、あぶら、さとう	ぎゅうにゅう/ぶたにく、カルピス、ベーコン、チーズ/ミルク、アメリカンドッグ	ブロッコリー、はくさい、たまねぎ、しめじ、にんじん、マッシュルームかん、ねぎ、トマトピューレ、パセリ、かんてん	568 26.4 16.8
09 きん	ごはん、じゃがいものみそしる、ひじきいたりたまごやき、とりにくとだいこんのもの	のむヨーグルト、ビスケット	こめ、じゃがいも、むぎ、あぶら、さとう/さとう	ぎゅうにゅう/たまご、とりにく、みそ、あぶらあげ/みるく、ぎゅうにゅう	だいこん、ねぎ、にんじん、ひじき	537 20.5 13.7
10 ど	なっとうごはん、えのきとたまねぎのみそしる、ポイルウイナー、キャベツともやしのごまあえ、オレンジ	ぎゅうにゅう、せんべい	こめ、むぎ、ごま、さとう	ぎゅうにゅう/ウイナー、なっとう、みそ/ぎゅうにゅう	オレンジ、キャベツ、もやし、たまねぎ、えのきだけ	565 19.8 19
12 げつ	けんちんうどん、むぎちゃ、かぼちゃコロッケ、はくさいのおかかあえ、バナナ	ミルク、ピザトースト	うどん、さといも、さとう、あぶら/しょくぱん	ぎゅうにゅう/とりにく、とうふ、かつおぶし/みるく、チーズ、ハム	バナナ、かぼちゃコロッケ、はくさい、にんじん、だいこん、ねぎ/たまねぎ、ピーマン、コーンかん	547 20.4 12.7
13 か	ごはん、だいこんとあぶらあげのみそしる、さんまのやわらかに、きんぴらごぼう、かき	ホットカルピス、せんべい	こめ、むぎ、さとう、ごま、ごまあぶら	ぎゅうにゅう/さんま、あぶらあげ、みそ/カルピス	かき、ごぼう、にんじん、だいこん、しょうが	541 17.2 16.2
14 すい	ごはん、なめこじる、れんこんのりのつくねやき、ポイルブロッコリー	ミルク、りんごケーキ	こめ、かたくりこ、むぎ、マヨネーズ、さとう/さとう	ぎゅうにゅう/とりにく、とうふ、たまご、みそ/ミルク、たまご、ヨーグルト、バター	ブロッコリー、なめこ、たまねぎ、れんこん、しょうが/りんご	540 24.7 11.6
15 もく	しょくパン(イ・ブ)、たまごスープ、とりにくのたつたあげ、カブとツナのわふうサラダ	むぎちゃ、だいこんとさくらえびのたきこみごはん	しょくパン、あぶら、マヨネーズ、かたくりこ、さとう、ごまあぶら/さとう、こめ	ぎゅうにゅう/とりにく、ツナかん、たまご/ハム、えび	かぶ、たまねぎ、にんじん、こまつな、ブルーベリージャム、いちごジャム、しょうが/だいこん	532 21.7 19.3
16 きん	ごはん、とんじる、さばのみそに、こまつなともやしのおひたし、かき	ミルク、かりんとう	こめ、むぎ、さとう	ぎゅうにゅう/さば、みそ、ぶたにく、とうふ、かつおぶし/ミルク	もやし、かき、こまつな、こんにゃく、ねぎ、にんじん、だいこん、ごぼう、しょうが	572 26.4 11.9
17 ど	のりつくだにごはん、さつまいも、ギョーザ、ポイルキャベツ、バナナ	ぎゅうにゅう、せんべい	こめ、さつまいも、むぎ、マヨネーズ、あぶら	ぎゅうにゅう/ギョーザ、みそ/ぎゅうにゅう	バナナ、キャベツ、ねぎ、にんじん、のりつくだに	586 15.6 14.9
19 げつ	ごはん、あおなとしめじのみそしる、ぶたにくのしょうがやき、さつまいものごまいため	むぎちゃ、おこのみやき	さつまいも、こめ、むぎ、さとう、あぶら、ごまあぶら、ごま/ごまあぶら、マヨネーズ、ごむぎこ	ぎゅうにゅう/ぶたにく、みそ/たまご、えび、かつおぶし、ぶたにく	ほうれんそう、たまねぎ、しめじ、しょうが/キャベツ、ニラ、ねぎ、あおのり	544 18.7 13.8
20 か	ごはん、じゃがいものみそしる、ひじきいたりたまごやき、とりにくとだいこんのもの	ミルク、マカロニあべかわ	こめ、じゃがいも、むぎ、あぶら、さとう/マカロニ、さとう	ぎゅうにゅう/たまご、とりにく、みそ、あぶらあげ/ミルク、きなこ	だいこん、ねぎ、にんじん、ひじき	566 23.9 12.6
21 すい	ごはん、わかめととうふのみそしる、さけのパンこやき、はるさめサラダ、りんご	ブルーベリーヨーグルト、ビスケット	こめ、むぎ、はるさめ、パンこ、さとう、あぶら/さとう	ぎゅうにゅう/さけ、とうふ、みそ、チーズ/ミルク	りんご、キャベツ、にんじん、きゅうり、わかめ、パセリ、にんにく/ブルーベリージャム	533 23.2 7.9
22 もく	にんじんごはん、ワンタンスープ、とりのからあげ、ちゅうかふうサラダ、プリン	むぎちゃ、フライドポテト	こめ、さとう、ごまあぶら/じゃがいも、あぶら	ぎゅうにゅう/とりのからあげ、ぎゅうにゅう、たまご、かまぼこ、ぶたにく	キャベツ、チンゲンサイ、にんじん、きゅうり、ねぎ、わかめ	592 25.1 18.8
24 ど	あおないりごはん、しめじとあぶらあげのみそしる、ミートボール、ポイルブロッコリー、オレンジ	ぎゅうにゅう、リッツ	こめ、むぎ、マヨネーズ	ぎゅうにゅう/ミートボール、みそ、あぶらあげ/ぎゅうにゅう	ブロッコリー、オレンジ、しめじ、こまつな	545 17.9 18.6
26 げつ	カレーライス、むぎちゃ、かふうサラダ、りんご	ミルク、スティックパン	こめ、じゃがいも、むぎ、あぶら、さとう、ごまあぶら/コッペパン	ぎゅうにゅう/ぶたにく、ハム、ミルク/ミルク	りんご、たまねぎ、もやし、ぎゅうり、にんじん、ピーマン、ふくじんづけ	575 19.4 13.3
27 か	ごはん、だいこんとあぶらあげのみそしる、さんまのやわらかに、きんぴらごぼう、かき	すいとんじる	こめ、むぎ、さとう、ごま、ごまあぶら/ごむぎこ	ぎゅうにゅう/さんま、あぶらあげ、みそ	かき、ごぼう、にんじん、だいこん、しょうが/にんじん、だいこん、ねぎ、しいたけ	543 17.9 16.4
28 すい	ごはん、なめこじる、れんこんのりのつくねやき、ポイルブロッコリー	ミルク、はらじゅくドッグ	こめ、かたくりこ、むぎ、マヨネーズ、さとう	ぎゅうにゅう/とりにく、とうふ、たまご、みそ/ミルク、チーズ	ブロッコリー、なめこ、たまねぎ、れんこん、しょうが	599 29.7 16.3
29 もく 	ごはん、わかめとコーンのスープ、チーズインハンバーグ、ポテトサラダ	みかんヨーグルト	こめ、じゃがいも、むぎ、パンこ、マヨネーズ、あぶら、さとう/さとう	ぎゅうにゅう/ぶたにく、チーズ、たまご、ぎゅうにゅう/ミルク	コーンかん、ブロッコリー、たまねぎ、わかめ、にんじん/みかんかん	549 21.3 16.7
30 きん	けんちんうどん、むぎちゃ、かぼちゃコロッケ、はくさいのおかかあえ、バナナ	ミルク、さつまいもいりむしパン	うどん、さといも、あぶら、さとう/ごむぎこ、さつまいも、さとう	ぎゅうにゅう/とりにく、とうふ、かつおぶし/ミルク、たまご、バター	バナナ、かぼちゃコロッケ、はくさい、にんじん、だいこん、ねぎ	543 17.8 11.1