参考資料５：献立表（平成28年度）

2016ねん4がつ　こんだて

げつ	か	すい	もく	きん
食器の種類 ごはんのおわん パンのおさら きいろのおさら きいろのおわん このしょっきにもりつけてね。	こんげつのしょくいくえほん 今月の食育絵本 いちごばたけのちいさなおばあさん くわしくは、きゅうしょくだよりをみてね。	☆ひょうのみかた☆ しょっき：こんだてめい		8 むぎごはん ぎゅうにゅう マーボーどうふ ごまサラダ みかんゼリー
		エネルギー kcal / たんぱくしつ g / ししつ g		エネルギー 657 kcal / たんぱくしつ 23.5 g / ししつ 17 g
		あか：ちやにくやほねになるしょくひん		あか：ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とうふ かんてん
		き：ねつやちからのもとになるしょくひん		き：むぎごはん ラード さとう でんぷん ごまあぶら ごま
		みどり：からだのちょうしをととのえるしょくひん		みどり：にんにく しょうが ねぎ みかんジュース きゅうり にんじん もやし
11 ツナサラサンド ぎゅうにゅう コーンクリームシチュー いちご	**12** おいわいあずきごはん ぎゅうにゅう ぶりのてりやき ほうれんそうのあえもの すましじる	**13** 20gげんりょうコッペパン ぎゅうにゅう スパゲティミートソース フレンチサラダ	**14** 10gげんりょうごはん ぎゅうにゅう はっぽうさい ごまポテト	**15** むぎごはん ぎゅうにゅう とりにくのみそやき こまつなのしのだあえ きんぴら
エネルギー 693 kcal / たんぱくしつ 24.2 g / ししつ 26.9 g	エネルギー 610 kcal / たんぱくしつ 25.5 g / ししつ 16.7 g	エネルギー 600 kcal / たんぱくしつ 25.4 g / ししつ 16.4 g	エネルギー 660 kcal / たんぱくしつ 23.1 g / ししつ 18.1 g	エネルギー 630 kcal / たんぱくしつ 24.4 g / ししつ 16.6 g
あか：ぎゅうにゅう とりにく ツナ	あか：ぎゅうにゅう ぶり とうふ わかめ あずき	あか：ぎゅうにゅう ぶたにく	あか：ぎゅうにゅう ぶたにく うずらたまご いか	あか：ぎゅうにゅう とりにく みそ あぶらあげ
き：しょくパン しょくぶつゆ マヨネーズ さとう じゃがいも バター こむぎこ なまクリーム	き：むぎごはん くろごま	き：コッペパン スパゲティ オリーブゆ バター しょくぶつゆ さとう	き：むぎごはん しょくぶつゆ くずこ じゃがいも でんぷん さとう くろごま	き：むぎごはん しょくぶつゆ いとこんにゃく さとう ごまあぶら ごま
みどり：セロリ たまねぎ にんじん コーン キャベツ きゅうり いちご	みどり：ほうれんそう はくさい にんじん えのきたけ ねぎ	みどり：セロリ にんにく たまねぎ にんじん きゅうり トマトみずに	みどり：しょうが にんにく にんじん しいたけ たけのこ たまねぎ はくさい ねぎ	みどり：はくさい こまつな しょうが ごぼう にんじん
18 こくとうパン ぎゅうにゅう ポテトのこめこグラタン ドレッシングサラダ	**19** むぎごはん ぎゅうにゅう ちくわのてんぷら だいこんのおかかあえ ひじきのいりに	**20** コッペパン ぎゅうにゅう しろみざかなのフライ そえやさい ポテトスープ	**21** むぎごはん ぎゅうにゅう とうふハンバーグ こうみづけ あかだし	**22** カレーライス ぎゅうにゅう コーンサラダ
エネルギー 646 kcal / たんぱくしつ 24.2 g / ししつ 21.3 g	エネルギー 663 kcal / たんぱくしつ 23.3 g / ししつ 17.5 g	エネルギー 645 kcal / たんぱくしつ 27 g / ししつ 21.1 g	エネルギー 590 kcal / たんぱくしつ 26.6 g / ししつ 12.8 g	エネルギー 688 kcal / たんぱくしつ 21.3 g / ししつ 19.7 g
あか：ぎゅうにゅう とりにく チーズ	あか：ぎゅうにゅう ちくわ ひじき だいず けいらん かつおぶし あぶらあげ	あか：ぎゅうにゅう たら けいらん ベーコン	あか：ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうふ けいらん あおさ みそ	あか：ぎゅうにゅう ぶたにく
き：こくとうパン じゃがいも しょくぶつゆ バター こめこ さとう パンこ	き：むぎごはん こむぎこ でんぷん さとう ごま しょくぶつゆ いとこんにゃく	き：コッペパン しょくぶつゆ こむぎこ パンこ じゃがいも	き：むぎごはん パンこ さとう でんぷん ごま	き：むぎごはん さとう しょくぶつゆ じゃがいも バター こむぎこ
みどり：たまねぎ ぶなしめじ パセリ キャベツ にんじん きゅうり	みどり：だいこん にんじん ごぼう	みどり：キャベツ にんじん たまねぎ パセリ	みどり：たまねぎ しいたけ しょうが キャベツ だいこん ねぎ	みどり：コーン キャベツ きゅうり たまねぎ にんにく しょうが セロリ にんじん
25 コッペパン ぎゅうにゅう あじのなのはなオイルやき ペンネのソテー やさいスープ	**26** むぎごはん ぎゅうにゅう にくじゃがのうまに はくさいのこんぶあえ こざかなふりかけ	**27** コッペパン ぎゅうにゅう ポークビーンズ キャベツのマヨサラダ セミノール	**28** むぎごはん ぎゅうにゅう いわしのこめこあげ キャベツのいそべあえ ふきとたけのこのにもの	**29** しょうわのひ
エネルギー 588 kcal / たんぱくしつ 27 g / ししつ 18 g	エネルギー 620 kcal / たんぱくしつ 23.7 g / ししつ 12.3 g	エネルギー 636 kcal / たんぱくしつ 27.7 g / ししつ 21.4 g	エネルギー 686 kcal / たんぱくしつ 27.4 g / ししつ 22.6 g	
あか：ぎゅうにゅう あじ ぶたにく	あか：ぎゅうにゅう ぶたにく こんぶ こうなご かつおぶし	あか：ぎゅうにゅう だいず ぶたにく	あか：ぎゅうにゅう いわし のり あつあげ	
き：コッペパン パンこ なたねあぶら しょくぶつゆ ペンネ	き：むぎごはん しょくぶつゆ さとう じゃがいも こんにゃく ごま	き：コッペパン しょくぶつゆ マヨネーズ	き：むぎごはん こめこ しょくぶつゆ さとう	
みどり：にんじん たまねぎ キャベツ	みどり：にんじん たまねぎ しいたけ はくさい	みどり：にんにく セロリ たまねぎ にんじん セミノール トマトみずに キャベツ コーン きゅうり	みどり：こまつな キャベツ にんじん ふき たけのこ	

＜給食内容について＞

ごはん：火木金曜日。伊賀米コシヒカリの中に麦が5%入っています。
パン：月水曜日。コッペパン・ミルクパン・黒糖パンなどの種類があります。
牛乳：毎日1本つきます。不足しがちなカルシウムをとりましょう。
おかず：旬の食材を取り入れ、できるだけ手作りに努めています。三重県や伊賀市の食材も取り入れていきます。

食材料の都合により、こんだてを一部変更する場合があります。

2016ねん5がつ こんだて

げつ	か	すい	もく	きん
いせしま きゅうしょくげっかん ★☆★伊勢志摩サミット給食月間です★☆★ おこな いせしま あ さんかこく りょうり きゅうしょく と い 5／26・27に行われる「伊勢志摩サミット」に合わせ、参加国の料理を給食に取り入れました。 くわしくは、きのうの しょくいくだよりを みてくださいね。				6（にほん） ◯ たんごずし ぎゅうにゅう ● やさいのごまみそあえ ● すましじる ● ちまき エネルギー 618 kcal / たんぱくしつ 18.8 g / ししつ 14 g あか ぎゅうにゅう とうふ わかめ みそ とりにく あぶらあげ のり き むぎごはん ごま さとう ちまき しょくぶつゆ みどり えのきだけ ねぎ こまつな にんじん しいたけ かんぴょう たけのこ
2 えんそく 	3 けんぽうきねんび 	4 みどりのひ 	5 こどものひ 	
9 ◯ わかくさあげパン ぎゅうにゅう ● にくだんごのスープ ● ひじきサラダ エネルギー 602 kcal / たんぱくしつ 22.8 g / ししつ 20.7 g あか ぎゅうにゅう とりにく けいらん ひじき き コッペパン ぎゅうにゅう うきこ さとう ごまあぶら みどり たまねぎ しょうが しいたけ にんじん はくさい ねぎ コーン キャベツ きゅうり	10 むぎごはん ぎゅうにゅう ● ししゃものごまやき ● こうみづけ ● あつあげのあまみそに エネルギー 649 kcal / たんぱくしつ 28 g / ししつ 18.9 g あか ぎゅうにゅう ししゃも ぶたにく あつあげ みそ き むぎごはん ごま しょくぶつゆ こんにゃく さとう みどり キャベツ しょうが だいこん にんじん	11（ドイツ） ◯ コッペパン ぎゅうにゅう ● ウインナー ● ジャーマンポテト ● はるキャベツのスープ エネルギー 600 kcal / たんぱくしつ 25.6 g / ししつ 20.1 g あか ぎゅうにゅう ウインナー ベーコン き コッペパン しょくぶつゆ じゃがいも バター みどり たまねぎ にんじん キャベツ	12 げんりょうむぎごはん ぎゅうにゅう きつねうどん ● もやしとツナのあえもの ひじきふりかけ エネルギー 610 kcal / たんぱくしつ 20.3 g / ししつ 16.5 g あか ぎゅうにゅう あぶらあげ ツナ ひじき かつおぶし き むぎごはん うどん さとう ごまあぶら しょくぶつゆ ごま みどり ねぎ キャベツ にんじん もやし	13 えんどうごはん ぎゅうにゅう ● さかなのあまずあんかけ ● かきたまじる エネルギー 662 kcal / たんぱくしつ 25.7 g / ししつ 17.2 g あか ぎゅうにゅう たら とうふ わかめ けいらん き むぎごはん でんぷん しょくぶつゆ さとう くずこ みどり しょうが たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ ねぎ みえんどう
16（フランス） ◯ コッペパン ぎゅうにゅう ● さかなのムニエル ● フレンチサラダ ● ポテトスープ エネルギー 595 kcal / たんぱくしつ 26.1 g / ししつ 19.8 g あか ぎゅうにゅう しいら ベーコン き コッペパン こむぎこ しょくぶつゆ バター さとう じゃがいも みどり パセリ キャベツ にんじん きゅうり たまねぎ	17 むぎごはん ぎゅうにゅう ● きのめでんがく ● キャベツのあさづけ ● じゃがいものうまに エネルギー 687 kcal / たんぱくしつ 24.1 g / ししつ 16.2 g あか ぎゅうにゅう とうふ みそ ぎゅうにく き むぎごはん さとう ごま しょくぶつゆ じゃがいも こんにゃく みどり きのめ キャベツ にんじん たまねぎ しいたけ	18（イタリア） ◯ コッペパン ぎゅうにゅう ● ミラノふうカツレツ ● そえやさい ● ミネストローネ エネルギー 674 kcal / たんぱくしつ 30.1 g / ししつ 25.4 g あか ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ けいらん ベーコン き コッペパン こむぎこ パンこ じゃがいも みどり キャベツ セロリ にんにく たまねぎ にんじん トマトに	19 むぎごはん ぎゅうにゅう ● さばのみそに ● ふうみづけ ● ごもくきんぴら エネルギー 682 kcal / たんぱくしつ 27.2 g / ししつ 17.6 g あか ぎゅうにゅう さば みそ こんぶ ぶたにく き むぎごはん さとう しょくぶつゆ いとこんにゃく ごまあぶら ごま みどり しょうが キャベツ きゅうり ごぼう にんじん	20 ちゅうかはん ぎゅうにゅう ● いりこまめ エネルギー 680 kcal / たんぱくしつ 28.2 g / ししつ 18.9 g あか ぎゅうにゅう だいず こうなご ぶたにく うずらたまご いか き むぎごはん でんぷん しょくぶつゆ さとう みどり しょうが にんにく にんじん しいたけ たけのこ たまねぎ はくさい ねぎ
23（イギリス） ◯ チーズとポテトのサンドイッチ ぎゅうにゅう ● クリームコーンスープ エネルギー 683 kcal / たんぱくしつ 23.2 g / ししつ 26.4 g あか ぎゅうにゅう ベーコン チーズ き しょくパン しょくぶつゆ マヨネーズ バター こむぎこ じゃがいも さとう みどり セロリ たまねぎ にんじん コーン きゅうり	24 むぎごはん ぎゅうにゅう ● てづくりがんもどき ● はくさいのごまあえ ● きりぼしだいこんのふくめに エネルギー 640 kcal / たんぱくしつ 19.7 g / ししつ 18.9 g あか ぎゅうにゅう とうふ ひじき あぶらあげ き むぎごはん うきこ しょくぶつゆ でんぷん ごま こんにゃく さとう みどり しいたけ にんじん はくさい こまつな きりぼしだいこん	25（カナダ） ◯ コッペパン ぎゅうにゅう ● サーモンフライ ● そえパスタ ● やさいソテー エネルギー 685 kcal / たんぱくしつ 31.2 g / ししつ 22.2 g あか ぎゅうにゅう さけ けいらん ぶたにく き コッペパン こむぎこ パンこ バター しょくぶつゆ スパゲティ オリーブゆ みどり にんにく にんじん パセリ キャベツ たまねぎ ピーマン	26（アメリカ） ◯ ジャンバラヤ ぎゅうにゅう ● ビーンズスープ ● あまなつみかん エネルギー 603 kcal / たんぱくしつ 21.2 g / ししつ 16.1 g あか ぎゅうにゅう ぶたにく きんときまめ ベーコン えび き むぎごはん しょくぶつゆ じゃがいも バター みどり にんじん たまねぎ パセリ あまなつみかん にんにく にんじん トマトペースト	27 むぎごはん ぎゅうにゅう ● いわしのかばやき ● ほうれんそうのおかかあえ ● もずくのみそしる エネルギー 654 kcal / たんぱくしつ 24.4 g / ししつ 19.3 g あか ぎゅうにゅう いわし みそ かつおぶし もずく あぶらあげ き むぎごはん しょくぶつゆ でんぷん さとう みどり しょうが ほうれんそう もやし たまねぎ ねぎ
30 ふりかえきゅうじつ 	31 むぎごはん ぎゅうにゅう ● さわらのてりやき ● きんときまめのあまに ● やさいのくずに エネルギー 644 kcal / たんぱくしつ 25.9 g / ししつ 16.1 g あか ぎゅうにゅう さわら きんときまめ とりにく あつあげ き むぎごはん さとう ごま こんにゃく くずこ みどり にんじん だいこん	ひづけ しょっき こんだてめい エネルギー kcal / たんぱくしつ g / ししつ g あか ちやにくやほねになるしょくひん き ねつやちからのもとになるしょくひん みどり からだのちょうしをととのえるしょくひん	食器の種類 ごはんのおわん ◯ パンのおさら ● きいろのおさら ● きいろのおわん このしょっきにもりつけてね。	こんげつのしょくいくえほん 今月の食育絵本 くわしくは、きゅうしょくだよりをみてね。

食材料の都合により、こんだてを一部変更する場合があります。

2016ねん6がつ　こんだて

げつ	か	すい	もく	きん
ひづけ	食器の種類	1	2	3
しょっき：こんだてめい	ごはんのおわん パンのおさら きいろのおさら きいろのおわん このしょっきにもりつけてね。	○ コッペパン ぎゅうにゅう ビーフトマトシチュー コーンサラダ	むぎごはん ぎゅうにゅう さばのカレーやき キャベツとこまつなのあえもの ひじきのいりに	かきあげどん ぎゅうにゅう こうみづけ あかだし
エネルギー kcal / たんぱくしつ g / ししつ g		650 kcal / 22.8 g / 23.1 g	630 kcal / 25 g / 17.5 g	643 kcal / 20.1 g / 17.5 g
あか	ちやにくやほねになるしょくひん	ぎゅうにゅう ぎゅうにく	ぎゅうにゅう さば とりにく ひじき だいず	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ わかめ みそ けいらん
き	ねつやちからのもとになるしょくひん	コッペパン しょくぶつゆ じゃがいも さとう こむぎこ バター	むぎごはん しょくぶつゆ いとこんにゃく さとう	むぎごはん ごま じゃがいも こむぎこ しょくぶつゆ
みどり	からだのちょうしをととのえるしょくひん	にんにく セロリ たまねぎ にんじん トマトに コーン キャベツ	キャベツ こまつな ごぼう にんじん	はくさい しょうが たまねぎ ねぎ にんじん みつば
6	7	8	9	10
○ ミルクパン ぎゅうにゅう アスパラグラタン フレンチサラダ	むぎごはん ぎゅうにゅう ユーリンチー そえやさい ちゅうかやさいスープ	げんりょうコッペパン ぎゅうにゅう やきそば だいずとこざかなのあげからめ さくらんぼ	むぎごはん ぎゅうにゅう しんじゃがのうまに キャベツときゅうりのあさづけ なっとうみそ	むぎごはん ぎゅうにゅう わかさぎのなんばんづけ キャベツのしのだあえ まいたけのすましじる
618 kcal / 23.4 g / 22 g	639 kcal / 21.7 g / 19.2 g	614 kcal / 25.4 g / 18.1 g	666 kcal / 26.1 g / 13 g	599 kcal / 22 g / 16.3 g
あか：ぎゅうにゅう とりにく チーズ	あか：ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	あか：ぎゅうにゅう ぶたにく あおのり だいず こざかな	あか：ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく なっとう みそ のり	あか：ぎゅうにゅう わかさぎ あぶらあげ とうふ わかめ
き：ミルクパン しょくぶつゆ バター マカロニ こむぎこ ぱんこ さとう	き：むぎごはん でんぷん しょくぶつゆ さとう ごまあぶら	き：コッペパン でんぷん ごま しょくぶつゆ ちゅうかめん さとう	き：むぎごはん しょくぶつゆ さとう じゃがいも こんにゃく ごま	き：むぎごはん でんぷん しょくぶつゆ さとう ごま
みどり：にんじん たまねぎ しめじ アスパラガス キャベツ きゅうり	みどり：ねぎ しょうが にんにく チンゲンサイ キャベツ にんじん たまねぎ もやし	みどり：キャベツ もやし しょうが にんじん たまねぎ さくらんぼ	みどり：にんじん たまねぎ しいたけ キャベツ きゅうり しょうが	みどり：ねぎ キャベツ こなつな にんじん まいたけ
13	14	15	16	17
○ コッペパン ぎゅにゅう チキンのハーブグリル いんげんのガーリックソテー マカロニスープ	むぎごはん ぎゅうにゅう あかうおのやさいあんかけ あおさのみそしる つぼづけ	げんりょうコッペパン ぎゅうにゅう ツナとおおばのスパゲティ ドレッシングサラダ メロン	むぎごはん ぎゅうにゅう てづくりいがどうふ ぎゅうにくとごぼうのいために ちりめんさんしょう	むぎごはん ぎゅうにゅう ホイコーロー ちゅうかごまポテト
605 kcal / 27.9 g / 21.7 g	645 kcal / 26.4 g / 16.1 g	618 kcal / 23.7 g / 21.5 g	641 kcal / 25.4 g / 14.7 g	663 kcal / 21.7 g / 19.2 g
あか：ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	あか：ぎゅうにゅう あかうお あおさ とうふ みそ	あか：ぎゅうにゅう ツナ のり	あか：ぎゅうにゅう とうにゅう ぎゅうにく ちりめん	あか：ぎゅうにゅう ぶたにく みそ
き：コッペパン パンこ オリーブゆ しょくぶつゆ マカロニ	き：むぎごはん こむぎこ でんぷん しょくぶつゆ さとう くずこ	き：コッペパン しょくぶつゆ スパゲティ オリーブゆ	き：むぎごはん しょくぶつゆ いとこんにゃく さとう	き：むぎごはん しょくぶつゆ じゃがいも さとう ごま でんぷん ごまあぶら
みどり：パセリ にんにく さやいんげん にんじん たまねぎ キャベツ	みどり：しょうが にんじん たまねぎ ねぎ えのきだけ だいこん つぼづけ	みどり：にんにく たまねぎ にんじん しめじ しそ キャベツ きゅうり メロン	みどり：ねぎ しょうが ごぼう にんじん みざんしょう	みどり：にんにく もやし キャベツ にんじん たまねぎ ピーマン ごまあぶら ごま
20	21	22	23	24
ツナサラサンド ぎゅうにゅう クリームコーンスープ みかんゼリー	むぎごはん ぎゅうにゅう さわらのてりやき わかめのすのもの ごもくまめ ミニトマト	こくとうパン ぎゅうにゅう いかのレモンソースかけ こふきいも やさいスープ	カレーライス ぎゅうにゅう ひじきサラダ	むぎごはん ぎゅうにゅう あじのフライ そえやさい しんたまねぎのみそしる
663 kcal / 23.5 g / 22.4 g	675 kcal / 28.2 g / 15.9 g	642 kcal / 26.2 g / 17.8 g	701 kcal / 23.4 g / 19.2 g	680 kcal / 26.6 g / 17.9 g
あか：ぎゅうにゅう ベーコン かんてん ツナ	あか：ぎゅうにゅう さわら わかめ だいず とりにく	あか：ぎゅうにゅう いか ぶたにく	あか：ぎゅうにゅう ひじき ぶたにく なっとう みそ のり	あか：ぎゅうにゅう あじ けいらん あぶらあげ みそ
き：しょくパン しょくぶつゆ バター こめこ なまクリーム	き：むぎごはん はるさめ さとう ごま しょくぶつゆ こんにゃく	き：こくとうパン でんぷん しょくぶつゆ さとう じゃがいも	き：むぎごはん さとう じゃがいも ごまあぶら ごま こむぎこ バター	き：むぎごはん こむぎこ しょくぶつゆ パンこ じゃがいも
みどり：セロリ たまねぎ にんじん コーン みかんジュース キャベツ きゅうり	みどり：きゅうり にんじん ごぼう しいたけ ミニトマト	みどり：レモン にんじん たまねぎ キャベツ	みどり：コーン にんじん きゅうり キャベツ にんにく しょうが セロリ たまねぎ	みどり：キャベツ にんじん たまねぎ ねぎ
27	28	29	30	こんげつのしょくいくえほん 今月の食育絵本
○ コッペパン ぎゅうにゅう さけのなのはなオイルやき ペンネのソテー ポテトスープ	むぎごはん ぎゅうにゅう とうふのにくみそかけ ふうみづけ ごもくきんぴら	フィッシュドッグ ぎゅうにゅう ミネストローネ	むぎごはん ぎゅうにゅう マーボーなす ちゅうかあえ びわ	
637 kcal / 29.8 g / 20 g	656 kcal / 24.6 g / 16.5 g	600 kcal / 30.6 g / 20.1 g	652 kcal / 19.3 g / 18.6 g	くわしくは、きゅうしょくだよりをみてね。
あか：ぎゅうにゅう さけ ベーコン	あか：ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく みそ こんぶ	あか：ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく しいら	あか：ぎゅうにゅう ぶたにく みそ	
き：コッペパン パンこ なたねあぶら しょくぶつゆ ペンネ じゃがいも	き：むぎごはん しょくぶつゆ さとう いとこんにゃく ごまあぶら ごま	き：コッペパン しょくぶつゆ こむぎこ さとう	き：むぎごはん ラード ごまあぶら はるさめ さとう でんぷん ごま	
みどり：にんじん たまねぎ パセリ	みどり：キャベツ きゅうり しょうが ごぼう にんじん	みどり：セロリ にんにく たまねぎ キャベツ にんじん トマト しょうが キャベツ	みどり：にんにく しょうが もやし びわ なす ねぎ きゅうり にんじん	

食材料の都合により、こんだてを一部変更する場合があります。

2016ねん7がつ　こんだて

げつ	か	すい	もく	きん
ひづけ	食器の種類	こんげつのしょくいくえほん 今月の食育絵本		1
しょっき：こんだてめい	ごはんのおわん パンのおさら きいろのおさら きいろのおわん			むぎごはん　ぎゅうにゅう ししゃものごまやき モロヘイヤのあえもの ひじきのいりに
エネルギー kcal / たんぱくしつ g / ししつ g				604 kcal / 24.1 g / 15.3 g
あか	ちやにくやほねになるしょくひん			ぎゅうにゅう ししゃも だいず かつおぶし ひじき あぶらあげ
き	ねつやちからのもとになるしょくひん			むぎごはん　ごま　さとう　しょくぶつゆ　いとこんにゃく
みどり	からだのちょうしをととのえるしょくひん			モロヘイヤ　もやし　ごぼう　にんじん
	このしょっきにもりつけてね。	くわしくは、きゅうしょくだよりをみてね。		
4	5	6	7	8
こくとうパン ぎゅうにゅう ポテトのこめこグラタン フレンチサラダ	むぎごはん　ぎゅうにゅう とりにくのレモンソースかけ そえやさい　ミニトマト ちゅうかとうふスープ	ごぼうサラダサンド ぎゅうにゅう チリコンカン	むぎごはん　ぎゅうにゅう キスとかぼちゃのてんぷら こまつなのあえもの たなばためん　しそふりかけ	むぎごはん　ぎゅうにゅう マーボーとうふ あおじそドレッシングサラダ ゆでとうもろこし
655 kcal / 24.3 g / 21.3 g	679 kcal / 25.4 g / 22.3 g	695 kcal / 29.4 g / 27.6 g	656 kcal / 22.2 g / 14.5 g	641 kcal / 24.1 g / 16.6 g
あか：ぎゅうにゅう とりにく チーズ	あか：ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく わかめ とうふ	あか：ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン だいず ツナ	あか：ぎゅうにゅう きす けいらん	あか：ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく みそ とうふ
き：こくとうパン じゃがいも しょくぶつゆ バター こめこ パンこ さとう	き：むぎごはん でんぷん さとう しょくぶつゆ ごま ごまあぶら	き：しょくパン あぶら マヨネーズ	き：むぎごはん しょくぶつゆ ごま こむぎこ でんぷん そうめん	き：むぎごはん ラード でんぷん ごまあぶら サラダこんにゃく さとう
みどり：たまねぎ しめじ パセリ キャベツ にんじん きゅうり	みどり：レモン キャベツ ミニトマト しょうが しいたけ ねぎ	みどり：セロリ にんにく たまねぎ にんじん コーン キャベツ マッシュルーム ピーマン トマト ごぼう	みどり：かぼちゃ こまつな もやし ねぎ しそこ	みどり：にんにく しょうが ねぎ きゅうり しそ とうもろこし
11	12	13	14	15
こめこパン　ぎゅうにゅう あじのなのはなオイルやき こふきいも トマトスープ	むぎごはん　ぎゅうにゅう はっぽうさい いりこまめ すいか	セルフウインナードッグ ぎゅうにゅう かぼちゃのポタージュ	むぎごはん　ぎゅうにゅう チャプチェ ごまスープ パインゼリー	むぎごはん　ぎゅうにゅう さけフライ そえやさい じゃがいものみそしる
595 kcal / 28.7 g / 17.7 g	707 kcal / 27.4 g / 18.9 g	631 kcal / 25 g / 21.3 g	657 kcal / 20.8 g / 15.4 g	695 kcal / 27.4 g / 17.7 g
あか：ぎゅうにゅう あじ ぶたにく	あか：ぎゅうにゅう だいず こざかな ぶたにく うずらたまご	あか：ぎゅうにゅう ウインナー	あか：ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ かんてん	あか：ぎゅうにゅう さけ けいらん じゃがいも あぶらあげ みそ
き：こめこパン パンこ なたねあぶら しょくぶつゆ じゃがいも	き：むぎごはん でんぷん さとう しょくぶつゆ くずこ	き：コッペパン しょくぶつゆ さとう バター こむぎこ なまクリーム	き：むぎごはん しょくぶつゆ ごま はるさめ さとう でんぷん ごまあぶら	き：むぎごはん こむぎこ パンこ しょくぶつゆ
みどり：セロリ にんにく たまねぎ キャベツ トマト パセリ	みどり：しょうが にんにく にんじん ねぎ しいたけ たけのこ たまねぎ はくさい すいか	みどり：セロリ たまねぎ かぼちゃ キャベツ	みどり：にんにく もやし にんじん たまねぎ にら しょうが しいたけ ねぎ	みどり：キャベツ にんじん たまねぎ ねぎ
18	19			
うみのひ 	シーフードカレー ぎゅうにゅう ドレッシングサラダ すもも			
	689 kcal / 20.9 g / 18.8 g			
	あか：ぎゅうにゅう えび いか ぎゅうにく			
	き：むぎごはん しょくぶつゆ さとう じゃがいも バター こむぎこ			
	みどり：キャベツ にんじん きゅうり すもも にんにく しょうが セロリ たまねぎ			

七夕の行事食にはそうめんがあります。これは古代中国の伝説がもとになって、食べられるようになったといわれています。

ところで、同じ「そうめん」でも機械製法と手延べそうめんではつくり方が違うことを知っていますか？ 機械製法は薄くのばした生地を細く切るのに対し、手延べそうめんは、よりをかけながら少しずつのばし、細くしていきます。のばす時に乾燥やめんがくっつくのを防ぐため、食用油をぬることも手延べそうめんの特徴です。このように同じ食品でもまったく違うつくり方のものもあるのです。

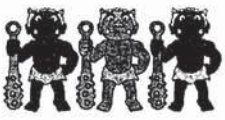
食材料の都合により、こんだてを一部変更する場合があります。

2016ねん9がつ　こんだて

げつ	か	すい	もく	きん
いがしのおいしいくだもの きょほう はくほうなし 	ひづけ しょっき　こんだてめい エネルギー kcal / たんぱくしつ g / ししつ g あか　ちやにくやほねになるしょくひん き　ねつやちからのもとになるしょくひん みどり　からだのちょうしをととのえるしょくひん	食器の種類 ごはんのおわん パンのおさら きいろのおさら きいろのおわん このしょっきにもりつけてね。	こんげつのしょくいくえほん 今月の食育絵本 くわしくは、きゅうしょくだよりをみてね。	2 ドライカレー ぎゅうにゅう こんにゃくサラダ みかんゼリー エネルギー 677 kcal / たんぱくしつ 23.7 g / ししつ 14.2 g あか　ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく だいず かんてん き　むぎごはん サラダこんにゃく さとう ごまあぶら こむぎこ みどり　コーン キャベツ みかんジュース にんにく しょうが セロリ たまねぎ にんじん
5 コッペパン ぎゅうにゅう いかのバーベキューソースかけ そえやさい ベーコンポテト エネルギー 613 kcal / たんぱくしつ 25.2 g / ししつ 21.2 g あか　ぎゅうにゅう いか ベーコン き　コッペパン でんぷん しょくぶつゆ さとう じゃがいも バター みどり　にんにく しょうが キャベツ たまねぎ パセリ	6 むぎごはん ぎゅうにゅう にくとやさいのちゅうかいため ちゅうかスープ たくあんづけ エネルギー 591 kcal / たんぱくしつ 22.7 g / ししつ 15.2 g あか　ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ とうふ き　むぎごはん しょくぶつゆ さとう でんぷん ごまあぶら みどり　にんにく もやし キャベツ にんじん たくあん たまねぎ ピーマン しょうが しいたけ にら	7 ツナサラサンド ぎゅうにゅう こめこのクリームスープ ぶどう エネルギー 628 kcal / たんぱくしつ 23.2 g / ししつ 21.9 g あか　ぎゅうにゅう とりにく ツナ き　しょくパン しょくぶつゆ じゃがいも バター こめこ みどり　セロリ たまねぎ にんじん パセリ コーン ぶどう キャベツ きゅうり	8 むぎごはん ぎゅうにゅう さわらのガーリックやき ゆかりあえ ごもくまめ エネルギー 658 kcal / たんぱくしつ 27.7 g / ししつ 18.5 g あか　ぎゅうにゅう さわら だいず とりにく こんぶ き　むぎごはん オリーブゆ しょくぶつゆ こんにゃく さとう みどり　にんにく キャベツ きゅうり にんじん ごぼう しいたけ	9 むぎごはん ぎゅうにゅう あげだしどうふ ごぼうのいために きゅうりのふうみづけ エネルギー 656 kcal / たんぱくしつ 22.5 g / ししつ 19.2 g あか　ぎゅうにゅう かつおぶし とうふ ぎゅうにく こんぶ き　むぎごはん でんぷん しょくぶつゆ こんにゃく さとう みどり　ねぎ しょうが ごぼう にんじん きゅうり
12 こくとうパン ぎゅうにゅう なすのグラタン あおじそドレッシングサラダ エネルギー 628 kcal / たんぱくしつ 24.6 g / ししつ 20.7 g あか　ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ き　こくとうパン しょくぶつゆ こむぎこ ペンネ さとう みどり　なす にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり あおじそ	13 むぎごはん ぎゅうにゅう ししゃものフライ そえやさい じゃがいものにもの エネルギー 684 kcal / たんぱくしつ 24.5 g / ししつ 16.6 g あか　ぎゅうにゅう ししゃも けいらん ぶたにく き　むぎごはん こむぎこ パンこ しょくぶつゆ さとう じゃがいも こんにゃく みどり　キャベツ にんじん たまねぎ しいたけ	14 コッペパン ぎゅうにゅう ポークビーンズ フレンチサラダ なし エネルギー 631 kcal / たんぱくしつ 28.4 g / ししつ 20.1 g あか　ぎゅうにゅう だいず ぶたにく き　コッペパン しょくぶつゆ さとう みどり　にんにく セロリ たまねぎ にんじん トマトに キャベツ きゅうり なし	15(月見こんだて) とりそぼろごはん ぎゅうにゅう もやしのあまずあえ のっぺいじる つきみだんご エネルギー 652 kcal / たんぱくしつ 22.2 g / ししつ 12.4 g あか　ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく き　むぎごはん さとう ごま さといも こんにゃく でんぷん だんご みどり　きゅうり にんじん もやし だいこん ねぎ しょうが たけのこ	16 むぎごはん ぎゅうにゅう さけのきのこあんかけ カレーこふきいも とうがんのにもの エネルギー 651 kcal / たんぱくしつ 28.6 g / ししつ 14.9 g あか　ぎゅうにゅう さけ あつあげ き　むぎごはん こむぎこ しょくぶつゆ でんぷん じゃがいも くずこ みどり　えのきだけ しめじ しょうが たまねぎ とうがん にんじん
19 けいろうのひ 	20 むぎごはん ぎゅうにゅう すぶた わかめスープ エネルギー 654 kcal / たんぱくしつ 21.5 g / ししつ 17.4 g あか　ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ き　むぎごはん でんぷん しょくぶつゆ さとう くずこ ごま ごまあぶら みどり　しょうが たまねぎ にんじん たけのこ ピーマン コーン ねぎ	21 コッペパン ぎゅうにゅう チキンのなのはなオイルやき ポテトとコーンのソテー ミネストローネ エネルギー 620 kcal / たんぱくしつ 27.6 g / ししつ 21.8 g あか　ぎゅうにゅう とりにく ベーコン ぶたにく き　コッペパン パンこ しょくぶつゆ じゃがいも みどり　コーン セロリ にんにく たまねぎ キャベツ にんじん トマト	22 しゅうぶんのひ 	23 むぎごはん ぎゅうにゅう さんまのかばやき しのだあえ こんにゃくのきんぴら エネルギー 703 kcal / たんぱくしつ 23.7 g / ししつ 23.9 g あか　ぎゅうにゅう さんま あぶらあげ ぶたにく き　むぎごはん しょくぶつゆ でんぷん さとう こんにゃく ごま みどり　しょうが はくさい こまつな にんじん たけのこ
26 コッペパン ぎゅうにゅう しいらのトマトソースかけ そえやさい やさいスープ エネルギー 585 kcal / たんぱくしつ 28.3 g / ししつ 18.4 g あか　ぎゅうにゅう しいら ぶたにく き　コッペパン でんぷん しょくぶつゆ オリーブゆ みどり　たまねぎ トマト キャベツ にんじん	27 むぎごはん ぎゅうにゅう あつあげのカレーあんかけ えのきのみそしる ツナふりかけ エネルギー 706 kcal / たんぱくしつ 28.2 g / ししつ 23.4 g あか　ぎゅうにゅう あつあげ ツナ わかめ ぶたにく みそ き　むぎごはん しょくぶつゆ さとう くずこ ごま みどり　しょうが しいたけ にんじん たまねぎ たけのこ ねぎ えのきだけ	28 20gげんりょうコッペパン ぎゅうにゅう わふうスパゲティ ごぼうサラダ エネルギー 614 kcal / たんぱくしつ 24 g / ししつ 20 g あか　ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく きざみのり き　コッペパン オリーブゆ しょくぶつゆ スパゲティ バター さとう みどり　にんにく たまねぎ にんじん しめじ ねぎ ごぼう コーン キャベツ	29 ビビンバ ぎゅうにゅう とうふスープ エネルギー 608 kcal / たんぱくしつ 23.8 g / ししつ 15.2 g あか　ぎゅうにゅう とうふ みそ ぶたにく き　むぎごはん さとう ごま しょくぶつゆ ごまあぶら みどり　しょうが たまねぎ にんじん ねぎ ぜんまい にんにく ほうれんそう もやし	30 むぎごはん ぎゅうにゅう さばのしおやき キャベツのごまあえ ひじきのいりに エネルギー 629 kcal / たんぱくしつ 24.9 g / ししつ 17.1 g あか　ぎゅうにゅう さば ひじき あぶらあげ だいず き　むぎごはん ごま しょくぶつゆ いとこんにゃく さとう みどり　ごぼう キャベツ にんじん

食材料の都合により、こんだてを一部変更する場合があります。

2016ねん10がつ　こんだて

げつ	か	すい	もく	きん
3 ○ ミルクパン ぎゅうにゅう ● ポテトグラタン ▼ コーンサラダ エネルギー 633 kcal　たんぱくしつ 23.5 g　ししつ 22.3 g あか ぎゅうにゅう とりにく チーズ き ミルクパン じゃがいも パンこ バター しょくぶつゆ こむぎこ さとう みどり にんじん たまねぎ マッシュルーム コーン キャベツ きゅうり	**4** ▽ むぎごはん ぎゅうにゅう ▼ あきなすのそぼろいため ● やっこどうふ ▽ しそとごまのふりかけ エネルギー 659 kcal　たんぱくしつ 24.9 g　ししつ 19.1 g あか ぎゅうにゅう ぶたにく みそ かつおぶし とうふ き むぎごはん しょくぶつゆ さとう ごまあぶら ごま みどり なす しょうが たまねぎ にんじん ねぎ しそこ	**5** ○ コッペパン ぎゅうにゅう ▼ チリコンカン ● みずなサラダ ブルーベリージャム エネルギー 646 kcal　たんぱくしつ 27.3 g　ししつ 22.1 g あか ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン だいず ツナ き コッペパン しょくぶつゆ さとう みどり にんにく セロリ たまねぎ にんじん キャベツ マッシュルーム ピーマン トマトみずに みずな ジャム	**6** ▽ むぎごはん ぎゅうにゅう ● さばのみそに ● こまつなのごまあえ ▼ さわにわん エネルギー 645 kcal　たんぱくしつ 27.4 g　ししつ 16.4 g あか ぎゅうにゅう さば みそ ぶたにく き むぎごはん さとう ごま こんにゃく みどり しょうが こまつな はくさい にんじん だいこん ごぼう ねぎ	**7** ▽ 10gげんりょうむぎごはん ぎゅうにゅう ▼ はっぽうさい ● だいがくいも エネルギー 672 kcal　たんぱくしつ 22.6 g　ししつ 17.6 g あか ぎゅうにゅう ぶたにく うずらたまご いか き むぎごはん しょくぶつゆ くずこ さつまいも くろごま さとう みどり しょうが にんにく にんじん しいたけ たけのこ たまねぎ はくさい ねぎ
10 たいいくのひ 	**11** ▽ くりごはん ぎゅうにゅう ● こざかなのごまからめ ▼ しょうがいりのっぺいじる みかん エネルギー 650 kcal　たんぱくしつ 21.3 g　ししつ 16.1 g あか ぎゅうにゅう わかさぎ あつあげ き むぎごはん こめこ しょくぶつゆ くり さとう ごま さといも こんにゃく みどり にんじん だいこん しょうが みかん	**12** ○ コッペパン ぎゅうにゅう ● ハンバーグ ● マカロニサラダ ▼ はくさいスープ エネルギー 638 kcal　たんぱくしつ 28.1 g　ししつ 22 g あか ぎゅうにゅう ぎゅうにく けいらん ぶたにく き コッペパン なまパンこ マカロニ マヨネーズ しょくぶつゆ みどり たまねぎ きゅうり にんじん キャベツ はくさい	**13** ▽ むぎごはん ぎゅうにゅう ● さんまのしおやき ● なます ▼ さつまいものみそしる エネルギー 694 kcal　たんぱくしつ 23.6 g　ししつ 21.9 g あか ぎゅうにゅう さんま あぶらあげ みそ き むぎごはん さとう ごま さつまいも みどり だいこん にんじん たまねぎ ねぎ	**14** ▼ カレーライス ぎゅうにゅう ● だいずサラダ エネルギー 698 kcal　たんぱくしつ 22.3 g　ししつ 20.1 g あか ぎゅうにゅう だいず ぶたにく き むぎごはん さとう こむぎこ じゃがいも しょくぶつゆ バター みどり キャベツ にんじん きゅうり たまねぎ にんにく しょうが セロリ
17 ● ▼ セルフウインナードッグ ぎゅうにゅう ▼ かぶのポトフ エネルギー 613 kcal　たんぱくしつ 24.2 g　ししつ 21.6 g あか ぎゅうにゅう ベーコン ウインナー き コッペパン じゃがいも さとう マヨネーズ みどり セロリ にんじん たまねぎ かぶ パセリ キャベツ	**18** ▽ むぎごはん ぎゅうにゅう ● とりにたつたあげ ● はくさいのおかかあえ ▼ ひじきのいりに エネルギー 682 kcal　たんぱくしつ 24.7 g　ししつ 22.6 g あか ぎゅうにゅう とりにく だいず かつおぶし ひじき あぶらあげ き はくまい でんぷん しょくぶつゆ いとこんにゃく さとう みどり しょうが こまつな はくさい ごぼう にんじん	**19** ○ コッペパン ぎゅうにゅう ● あかうおのハーブグリル ● そえパスタ ▼ ポテトスープ エネルギー 648 kcal　たんぱくしつ 29.2 g　ししつ 19.6 g あか ぎゅうにゅう あかうお ベーコン き コッペパン パンこ なのはなオイル しょくぶつゆ さとう ベンネ じゃがいも みどり パセリ たまねぎ にんじん ピーマン	**20** ▽ むぎごはん ぎゅうにゅう ▼ マーボーどうふ ● ごまずあえ ● りんご エネルギー 636 kcal　たんぱくしつ 23.6 g　ししつ 16.7 g あか ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とうふ き むぎごはん ラード さとう でんぷん ごまあぶら ごま みどり にんにく しょうが ねぎ キャベツ にんじん もやし りんご	**21** ▽ むぎごはん ぎゅうにゅう ● さかなのちゅうかあんかけ ▼ ワンタンいりたまごスープ ▽ つぼづけ エネルギー 666 kcal　たんぱくしつ 25.3 g　ししつ 16.7 g あか ぎゅうにゅう たら けいらん き むぎごはん でんぷん しゅうまいのかわ さとう しょくぶつゆ くずこ ごまあぶら みどり しょうが たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ ねぎ つぼづけ
24 ○ コッペパン ぎゅうにゅう ● さけのりんごソースかけ ● そえやさい ▼ ジャーマンポテト エネルギー 633 kcal　たんぱくしつ 27.5 g　ししつ 20.6 g あか ぎゅうにゅう さけ ベーコン き コッペパン こむぎこ しょくぶつゆ さとう じゃがいも バター みどり たまねぎ にんにく りんご キャベツ	**25** うえのてんじんまつり 	**26** ● 20gげんりょうコッペパン ぎゅうにゅう ○ シーフードスパゲティ ▼ ごぼうサラダ エネルギー 610 kcal　たんぱくしつ 25.4 g　ししつ 17.6 g あか ぎゅうにゅう えび いか ツナ き コッペパン しょくぶつゆ オリーブゆ スパゲティ さとう ごま みどり にんにく たまねぎ にんじん コーン キャベツ ピーマン マッシュルーム トマトに ごぼう	**27** ▽ むぎごはん ぎゅうにゅう ● さわらのさいきょうやき ● チンゲンサイのいそべあえ ▼ きりぼしだいこんのふくめに エネルギー 607 kcal　たんぱくしつ 22.6 g　ししつ 14.4 g あか ぎゅうにゅう さわら みそ のり あぶらあげ き むぎごはん さとう しょくぶつゆ こんにゃく みどり チンゲンサイ にんじん はくさい きりぼしだいこん	**28** ▽ むぎごはん ぎゅうにゅう ● プルコギ ▼ わかめスープ みかん エネルギー 670 kcal　たんぱくしつ 24.4 g　ししつ 19.2 g あか ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく とうふ わかめ き むぎごはん しょくぶつゆ さとう ごまあぶら ごま みどり にんにく もやし たまねぎ にんじん にら しょうが しいたけ ねぎ みかん
30(日) ○ こめこいりパン ぎゅうにゅう ● カレーチキン ● コールスロー ▼ パンプキンシチュー エネルギー 673 kcal　たんぱくしつ 28.6 g　ししつ 22.9 g あか ぎゅうにゅう とりにく き こめこいりパン しょくぶつゆ さとう バター こむぎこ なまクリーム みどり キャベツ セロリ たまねぎ かぼちゃ	**ひづけ** しょっき　こんだてめい エネルギー　kcal　たんぱくしつ　g　ししつ　g あか ちやにくやほねになるしょくひん き ねつやちからのもとになるしょくひん みどり からだのちょうしをととのえるしょくひん	**食器の種類** ▽ ごはんのおわん ○ パンのおさら ● きいろのおさら ▼ きいろのおわん このしょっきにもりつけよう。	こんげつのしょくいくえほん **今月の食育絵本** くわしくは、きゅうしょくだよりをみよう。	さんまのじょうずなたべかた 1 背側の身を食べる 2 腹側の身を食べる 3 背を取る 4 下の身を食べる

食材料の都合により、こんだてを一部変更する場合があります。

2016ねん11がつ こんだて

げつ	か	すい	もく	きん
ひづけ	1	2	3	4
しょっき こんだてめい	むぎごはん ぎゅうにゅう てづくりがんもどき ほうれんそうのごまあえ とんじる	ミルクパン ぎゅうにゅう マカロニグラタン フレンチサラダ	ぶんかのひ 	むぎごはん ぎゅうにゅう さわらのたつたあげ はくさいのこんぶあえ おからのいりに
エネルギー たんぱくしつ ししつ	エネルギー たんぱくしつ ししつ	エネルギー たんぱくしつ ししつ		エネルギー たんぱくしつ ししつ
kcal g g	666 kcal 24.2 g 20.6 g	625 kcal 23.6 g 22.1 g		694 kcal 26.3 g 21.8 g
あか ちやにくやほねになるしょくひん	あか ぎゅうにゅう とうふ ひじき ぶたにく あぶらあげ みそ	あか ぎゅうにゅう とりにく チーズ		あか ぎゅうにゅう さわら こんぶ とりにく おから
き ねつやちからのもとになるしょくひん	き むぎごはん うきこ しょくぶつゆ でんぷん ごま こんにゃく	き ミルクパン しょくぶつゆ バター マカロニ こむぎこ パンこ さとう		き むぎごはん でんぷん こむぎこ しょくぶつゆ こんにゃく さとう
みどり からだのちょうしをととのえるしょくひん	みどり しいたけ にんじん ほうれんそう もやし だいこん ごぼう ねぎ	みどり にんじん たまねぎ しめじ ほうれんそう キャベツ きゅうり		みどり しょうが はくさい にんじん ごぼう しいたけ ねぎ
7	8	9	10	11
てりやきチキンサンド ぎゅうにゅう ポテトスープ	むぎごはん ぎゅうにゅう ひとくちおでん しめじのあまずあえ ひじきふりかけ	20gげんりょうコッペパン ぎゅうにゅう やきそば セサミビーンズ	カレーピラフ ぎゅうにゅう ミネストローネ りんご	むぎごはん ぎゅうにゅう さんまのしょうがに こまつなとはくさいのあえもの あおさのみそしる
エネルギー たんぱくしつ ししつ	エネルギー たんぱくしつ ししつ	エネルギー たんぱくしつ ししつ	エネルギー たんぱくしつ ししつ	エネルギー たんぱくしつ ししつ
586 kcal 26.3 g 18.9 g	596 kcal 21.4 g 14.7 g	595 kcal 25.1 g 16 g	608 kcal 20.8 g 18 g	662 kcal 24.4 g 21.5 g
あか ぎゅうにゅう ベーコン とりにく	あか ぎゅうにゅう あつあげ ちくわ こんぶ うずらたまご ひじき	あか ぎゅうにゅう ぶたにく あおのり だいず	あか ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく とりにく	あか ぎゅうにゅう さんま あおさ みそ
き しょくパン しょくぶつゆ じゃがいも さとう でんぷん	き むぎごはん こんにゃく さとう ごま	き コッペパン しょくぶつゆ ごま ちゅうかめん でんぷん さとう	き むぎごはん しょくぶつゆ じゃがいも バター	き むぎごはん さとう
みどり にんじん たまねぎ パセリ キャベツ	みどり だいこん キャベツ にんじん もやし しめじ	みどり キャベツ もやし しょうが にんじん たまねぎ	みどり セロリ にんにく キャベツ にんじん トマトみずに りんご たまねぎ ピーマン	みどり しょうが はくさい こまつな だいこん にんじん
14	15	16	17	18
コッペパン ぎゅうにゅう いかフライ キャベツソテー マセドアンサラダ	むぎごはん ぎゅうにゅう のっぺいに はるさめのあえもの なっとうみそ	コッペパン ぎゅうにゅう ポークビーンズ ドレッシングサラダ てづくりりんごジャム	むぎごはん ぎゅうにゅう てづくりいがどうふ ひのなづけ にくじゃがのカレーに	タコライス ぎゅうにゅう もずくスープ
エネルギー たんぱくしつ ししつ	エネルギー たんぱくしつ ししつ	エネルギー たんぱくしつ ししつ	エネルギー たんぱくしつ ししつ	エネルギー たんぱくしつ ししつ
657 kcal 26.6 g 23.3 g	643 kcal 22.5 g 14.1 g	674 kcal 29.4 g 20.6 g	674 kcal 23.3 g 16.2 g	607 kcal 21.9 g 16.6 g
あか ぎゅうにゅう いか けいらん	あか ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく なっとう みそ のり	あか ぎゅうにゅう だいず ぶたにく	あか ぎゅうにゅう とうにゅう ぎゅうにく	あか ぎゅうにゅう もずく ぎゅうにく ぶたにく チーズ
き コッペパン こむぎこ パンこ しょくぶつゆ じゃがいも さとう マヨネーズ	き むぎごはん さといも こんにゃく はるさめ さとう しょくぶつゆ	き コッペパン しょくぶつゆ さとう グラニューとう	き むぎごはん さとう ごま しょくぶつゆ じゃがいも こんにゃく	き むぎごはん ごまあぶら しょくぶつゆ さとう
みどり キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ	みどり にんじん だいこん きゅうり キャベツ	みどり にんにく セロリ たまねぎ にんじん トマトに キャベツ きゅうり りんご レモン	みどり ねぎ しょうが ひのな にんじん しいたけ たまねぎ	みどり しょうが にんじん ねぎ セロリ にんにく たまねぎ トマトに キャベツ
21	22	23	24	25
ミニきなこあげパン ぎゅうにゅう きのこのわふうスパゲティ みずなサラダ	むぎごはん ぎゅうにゅう さばのしおやき こうみづけ けんちんじる	きんろうかんしゃのひ 	くりときのこのごもくごはん ぎゅうにゅう だいこんのおかかあえ かきたまじる みかん	むぎごはん ぎゅうにゅう ししゃものからあげ ほうれんそうのあまみそあえ ごもくまめ
エネルギー たんぱくしつ ししつ	エネルギー たんぱくしつ ししつ		エネルギー たんぱくしつ ししつ	エネルギー たんぱくしつ ししつ
674 kcal 25.2 g 25.4 g	612 kcal 26.6 g 17.7 g		607 kcal 22.3 g 17 g	659 kcal 27.3 g 16.1 g
あか ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく のり きなこ	あか ぎゅうにゅう さば あぶらあげ とうふ		あか ぎゅうにゅう かつおぶし とうふ けいらん とりにく あぶらあげ	あか ぎゅうにゅう ししゃも みそ だいず とりにく こんぶ
き コッペパン しょくぶつゆ オリーブゆ スパゲティ グラニューとう	き むぎごはん ごま こんにゃく		き むぎごはん ごま でんぷん しょくぶつゆ くり	き むぎごはん しょくぶつゆ でんぷん さとう ごま こんにゃく
みどり たまねぎ にんじん ひらたけ まいたけ ねぎ キャベツ みずな	みどり キャベツ しょうが ごぼう にんじん だいこん ねぎ		みどり だいこん にんじん ねぎ みかん しいたけ しめじ	みどり しょうが もやし ほうれんそう にんじん ごぼう しいたけ
28	29	30	こんげつのしょくいくえほん 今月の食育絵本	
ツナサラサンド ぎゅうにゅう さつまいものクリームシチュー	10gげんりょうむぎごはん ぎゅうにゅう にくコロッケ そえやさい こまつなのあかだし	コッペパン ぎゅうにゅう さけのパンこやき ペンネのソテー やさいスープ		食器の種類 ごはんのおわん パンのおさら きいろのおさら きいろのおわん
エネルギー たんぱくしつ ししつ	エネルギー たんぱくしつ ししつ	エネルギー たんぱくしつ ししつ	くわしくは、きゅうしょくだよりをみよう。	このしょっきにもりつけよう。
700 kcal 24.9 g 26.3 g	665 kcal 23.2 g 19.2 g	615 kcal 30 g 18.6 g		
あか ぎゅうにゅう とりにく ツナ	あか ぎゅうにゅう ぶたにく けいらん あぶらあげ わかめ みそ	あか ぎゅうにゅう さけ ぶたにく		
き しょくパン しょくぶつゆ さつまいも バター こむぎこ なまクリーム	き むぎごはん じゃがいも しょくぶつゆ こむぎこ パンこ	き コッペパン しょくぶつゆ パンこ ペンネ		
みどり セロリ たまねぎ にんじん パセリ キャベツ	みどり たまねぎ キャベツ こまつな	みどり パセリ にんじん たまねぎ キャベツ		

食材料の都合により、こんだてを一部変更する場合があります。

2016ねん12がつ　こんだて

げつ	か	すい	もく	きん
ひづけ	食器の種類	こんげつのしょくいくえほん 今月の食育絵本	1	2
しょっき：こんだてめい	ごはんのおわん パンのおさら きいろのおさら きいろのおわん このしょっきにもりつけよう。	 くわしくは、きゅうしょくだよりをみよう。	ごもくごはん ぎゅうにゅう ブロッコリーサラダ こんさいのみそしる	むぎごはん　ぎゅうにゅう いわしのからあげ はくさいのこうみづけ ひじきのいりに
エネルギー / たんぱくしつ / ししつ				
kcal / g / g			589 kcal / 21.1 g / 17.1 g	673 kcal / 24.3 g / 21.6 g
あか：ちやにくやほねになるしょくひん			ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ とりにく	ぎゅうにゅう いわし ひじき あぶらあげ だいず
き：ねつやちからのもとになるしょくひん			むぎごはん マヨネーズ ごま しょくぶつゆ さとう さといも	むぎごはん しょくぶつゆ でんぷん ごま こんにゃく さとう
みどり：からだのちょうしをととのえるしょくひん			ブロッコリー キャベツ だいこん にんじん ねぎ しいたけ ごぼう	しょうが はくさい ごぼう にんじん

5	6	7	8	9
コッペパン ぎゅうにゅう ポテトのこめこグラタン ドレッシングサラダ	むぎごはん　ぎゅにゅう いかのいそべあげ キャベツのごまあえ きりぼしだいこんのふくめに	コッペパン　ぎゅうにゅう ハンバーグ そえやさい さつまいものスープ	むぎごはん　ぎゅうにゅう とうふでんがく キャベツとほうれんそうのあえもの ぶたにくとさといものにもの	30gげんりょうむぎごはん　ぎゅうにゅう カレーうどん ひじきサラダ つぼづけ
エネルギー / たんぱくしつ / ししつ				
612 kcal / 23.1 g / 21.2 g	628 kcal / 24.3 g / 15.8 g	625 kcal / 27.5 g / 17.7 g	644 kcal / 24.3 g / 14.4 g	602 kcal / 20.5 g / 13.7 g
あか：ぎゅうにゅう とりにく チーズ	ぎゅうにゅう いか あおのり けいらん あぶらあげ	ぎゅうにゅう ぶたにく けいらん ベーコン	ぎゅうにゅう とうふ みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ ひじき
き：コッペパン じゃがいも バター しょくぶつゆ こめこ パンこ さとう	むぎごはん こむぎこ でんぷん ごま しょくぶつゆ こんにゃく さとう	コッペパン パンこ しょくぶつゆ さつまいも	むぎごはん さとう さといも こんにゃく	むぎごはん でんぷん しょくぶつゆ うどん さとう ごま ごまあぶら
みどり：にんじん たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり	キャベツ こまつな きりぼしだいこん にんじん	たまねぎ キャベツ にんじん パセリ	キャベツ ほうれんそう にんじん だいこん しょうが	たまねぎ にんじん ねぎ コーン キャベツ つぼづけ

12	13	14	15	16
ミルクパン　ぎゅうにゅう さけフライ こふきいも フレンチサラダ	マーボーどんぶり ぎゅうにゅう ちゅうかあえ	ツナサラサンド ぎゅうにゅう ふゆやさいのシチュー	むぎごはん　ぎゅうにゅう さんまのしおやき こまつなとはくさいのあえもの ごもくまめ	チキンライス ぎゅうにゅう マカロニスープ
エネルギー / たんぱくしつ / ししつ				
681 kcal / 28.7 g / 22.5 g	610 kcal / 23.3 g / 16.5 g	654 kcal / 23.7 g / 26.8 g	693 kcal / 27.8 g / 22.1 g	599 kcal / 22.6 g / 17.1 g
あか：ぎゅうにゅう さけ けいらん	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とうふ	ぎゅうにゅう とりにく ツナ	ぎゅうにゅう さんま だいず とりにく こんぶ	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン とりにく けいらん
き：ミルクパン こむぎこ パンこ しょくぶつゆ じゃがいも さとう	むぎごはん さとう ごま ごまあぶら ラード でんぷん	しょくパン しょくぶつゆ じゃがいも さとう バター こむぎこ なまクリーム マヨネーズ	むぎごはん しょくぶつゆ こんにゃく さとう	むぎごはん しょくぶつゆ マカロニ バター さとう なのはなオイル
みどり：キャベツ にんじん きゅうり たまねぎ	きゅうり にんじん もやし にんにく しょうが ねぎ	セロリ はくさい ブロッコリー たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり コーン	こまつな はくさい にんじん ごぼう しいたけ	にんじん たまねぎ キャベツ パセリ にんにく トマトペースト

19	20（とうじメニュー）	21（クリスマスメニュー）
こめこいりパン ぎゅうにゅう にくだんごのスープ だいがくいも	むぎごはん　ぎゅにゅう さわらのゆうあんやき とうじかぼちゃ えのきのみそしる	コッペパン　ぎゅうにゅう クリスマスチキン　コールスロー ミネストローネ ミルクゼリー
エネルギー / たんぱくしつ / ししつ		
659 kcal / 24.5 g / 18.8 g	690 kcal / 27.4 g / 16.2 g	650 kcal / 25,1 g / 25.9 g
あか：ぎゅうにゅう とりにく けいらん	ぎゅうにゅう さわら あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン かんてん
き：こめこいりパン うきこ くろごま さとう でんぷん ごまあぶら さつまいも	むぎごはん さとう	コッペパン でんぷん こむぎこ しょくぶつゆ さとう れんにゅう
みどり：たまねぎ しょうが しいたけ にんじん はくさい ねぎ	ゆず かぼちゃ にんじん えのきたけ たまねぎ ねぎ	しょうが にんにく キャベツ セロリ にんにく たまねぎ にんじん トマトに

3学期の給食は1/11から始まります！

2017ねん1がつ　こんだて

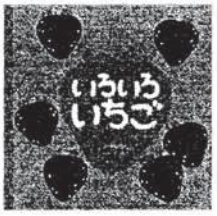
げつ	か	すい	もく	きん
ひづけ	食器の種類 ごはんのおわん パンのおさら きいろのおさら きいろのおわん	11	12	13
しょっき　こんだてめい	このしょっきにもりつけよう。	ホットドッグ ぎゅうにゅう こめこのとうにゅうスープ	むぎごはん　ぎゅうにゅう さわらのてりやき こうはくなます　くろまめ とうふのみそしる	30gげんりょうむぎごはん　ぎゅうにゅう しょうゆラーメン れんこんのごまからめ ひじきとこざかなのふりかけ
エネルギー　たんぱくしつ　ししつ		エネルギー　たんぱくしつ　ししつ	エネルギー　たんぱくしつ　ししつ	エネルギー　たんぱくしつ　ししつ
kcal　g　g		622 kcal　25.6 g　22.9 g	628 kcal　26.8 g　16.5 g	599 kcal　20.9 g　15.9 g
あか　ちやにくやほねになるしょくひん		あか　ぎゅうにゅう　ベーコン　ウインナー　とうにゅう	あか　ぎゅうにゅう　さわら　くろまめ　とうふ　あぶらあげ　みそ	あか　ぎゅうにゅう　ぶたにく　ひじき　こざかな　あおのり
き　ねつやちからのもとになるしょくひん		き　コッペパン　しょくぶつゆ　じゃがいも　バター　こめこ　なまクリーム	き　むぎごはん　さとう	き　むぎごはん　ラード　ごまあぶら　ちゅうかめん　でんぷん　しょくぶつゆ　さとう　ごま
みどり　からだのちょうしをととのえるしょくひん		みどり　セロリ　たまねぎ　にんじん　パセリ　キャベツ	みどり　だいこん　にんじん　たまねぎ　ねぎ	みどり　にんにく　しょうが　もやし　ねぎ　れんこん
16	17	18	19	20
コッペパン　ぎゅうにゅう さつまいものコロッケ そえやさい チンゲンサイのスープ	10gげんりょうむぎごはん　ぎゅうにゅう ししゃものごまパンこやき なばなのからしあえ ぜんざい　つぼづけ	ドライカレーサンド ぎゅうにゅう はくさいスープ みかん	むぎごはん　ぎゅうにゅう あかうおのやくみじょうゆかけ こまつなのゆかりあえ ひじきとごぼうのいりに	ピラフ ぎゅうにゅう ミネストローネ スイートポテト
エネルギー　たんぱくしつ　ししつ	エネルギー　たんぱくしつ　ししつ	エネルギー　たんぱくしつ　ししつ	エネルギー　たんぱくしつ　ししつ	エネルギー　たんぱくしつ　ししつ
652 kcal　24 g　19.6 g	667 kcal　24.7 g　12.6 g	609 kcal　25.8 g　19.1 g	650 kcal　26.8 g　17.3 g	648 kcal　17.4 g　19.8 g
あか　ぎゅうにゅう　とりにく　けいらん　ぶたにく	あか　ぎゅうにゅう　ししゃも　あずき	あか　ぎゅうにゅう　ぶたにく　だいず	あか　ぎゅうにゅう　あかうお　とりにく	あか　ぎゅうにゅう　ベーコン　とりにく
き　コッペパン　さつまいも　じゃがいも　しょくぶつゆ　こむぎこ　パンこ　ごまあぶら	き　むぎごはん　しょくぶつゆ　ごま　パンこ　さとう　しらたまこ	き　しょくパン　しょくぶつゆ　さとう　でんぷん	き　むぎごはん　でんぷん　しょくぶつゆ　ごま　いとこんにゃく　さとう	き　むぎごはん　しょくぶつゆ　さつまいも　さとう　なまクリーム　バター
みどり　たまねぎ　キャベツ　しいたけ　にんじん　もやし　チンゲンサイ	みどり　なばな　はくさい　にんじん　つぼづけ　にんにく	みどり　にんじん　たまねぎ　はくさい　みかん　キャベツ	みどり　ねぎ　にんにく　キャベツ　ごぼう　こまつな　しそこ　ひじき　にんじん	みどり　セロリ　にんにく　たまねぎ　マッシュルーム　パセリ　キャベツ　にんじん　トマトに
23	24(学校きゅうしょくしゅうかん)	25	26	27
こくとうパン ぎゅうにゅう とうふミートグラタン みずなサラダ	むぎごはん　ぎゅうにゅう さけのしおやき キャベツとたくあんのあさづけ すいとん	コッペパン　ぎゅうにゅう いかのレモンソースかけ やさいソテー ポテトサラダ	むぎごはん ぎゅうにゅう あつあげのあまみそに ごまずあえ	カレーライス ぎゅうにゅう オニオンドレッシングサラダ
エネルギー　たんぱくしつ　ししつ	エネルギー　たんぱくしつ　ししつ	エネルギー　たんぱくしつ　ししつ	エネルギー　たんぱくしつ　ししつ	エネルギー　たんぱくしつ　ししつ
622 kcal　27 g　21.7 g	608 kcal　25.7 g　12.7 g	625 kcal　26.3 g　21.2 g	643 kcal　24.1 g　19 g	678 kcal　21.7 g　18.1 g
あか　ぎゅうにゅう　とうふ　ぶたにく	あか　ぎゅうにゅう　さけ　あぶらあげ　みそ	あか　ぎゅうにゅう　いか	あか　ぎゅうにゅう　ぶたにく　あつあげ　みそ　わかめ	あか　ぎゅうにゅう　ぶたにく
き　こくとうパン　バター　しょくぶつゆ　こむぎこ　チーズ　パンこ　さとう	き　むぎごはん　さといも　こむぎこ	き　コッペパン　でんぷん　しょくぶつゆ　さとう　じゃがいも　マヨネーズ	き　むぎごはん　しょくぶつゆ　ごま　こんにゃく　さとう　ごまあぶら	き　むぎごはん　しょくぶつゆ　さとう　ごま　じゃがいも　バター　こむぎこ
みどり　にんにく　たまねぎ　キャベツ　にんじん　みずな　たまねぎ	みどり　キャベツ　たくあん　はくさい　にんじん　しいたけ	みどり　レモン　キャベツ　にんじん　きゅうり　たまねぎ	みどり　しょうが　だいこん　にんじん　はくさい　もやし	みどり　キャベツ　にんじん　きゅうり　たまねぎ　にんにく　しょうが　セロリ
30	31	こんげつのしょくいくえほん 今月の食育絵本		
コッペパン　ぎゅうにゅう あじのなのはなオイルやき ブロッコリーサラダ やさいスープ	ぶたどん ぎゅうにゅう ほうれんそうのあまみそあえ	 くわしくは、きゅうしょくだよりをみよう。		
エネルギー　たんぱくしつ　ししつ	エネルギー　たんぱくしつ　ししつ			
596 kcal　29.3 g　21.8 g	599 kcal　22.8 g　13.8 g			
あか　ぎゅうにゅう　あじ　ベーコン	あか　ぎゅうにゅう　みそ　ぶたにく			
き　コッペパン　パンこ　なたねあぶら　しょくぶつゆ　マヨネーズ	き　むぎごはん　さとう　ごま　こんにゃく　しょくぶつゆ			
みどり　ブリッコリー　キャベツ　にんじん　たまねぎ　かぶ	みどり　はくさい　ほうれんそう　にんじん　たまねぎ　ねぎ			

2017ねん2がつ　こんだて

げつ	か	すい	もく	きん
		1 コッペパン ぎゅうにゅう ふゆやさいのクリームシチュー みずなサラダ エネルギー 652 kcal　たんぱくしつ 23.7 g　ししつ 24.9 g あか ぎゅうにゅう とりにく き コッペパン しょくぶつゆ じゃがいも バター こむぎこ なまクリーム さとう みどり セロリ たまねぎ にんじん はくさい ブロッコリー キャベツ みずな	2 ごもくごはん ぎゅうにゅう チンゲンサイのゆずみそあえ かきたまじる エネルギー 612 kcal　たんぱくしつ 21.8 g　ししつ 16.4 g あか ぎゅうにゅう みそ とうふ とりにく あぶらあげ けいらん き むぎごはん さとう でんぷん しょくぶつゆ みどり チンゲンサイ にんじん はくさい ゆず にんじん しいたけ しめじ	3 むぎごはん ぎゅうにゅう いわしのこめこあげ はくさいのごまあえ えのきのすましじる ふくまめ エネルギー 636 kcal　たんぱくしつ 25.2 g　ししつ 19.3 g あか ぎゅうにゅう いわし わかめ だいず き むぎごはん こめこ ごま みどり しょうが ほうれんそう はくさい にんじん えのきたけ ねぎ
6 コッペパン ぎゅうにゅう はるまき ちゅうかとろみスープ エネルギー 601 kcal　たんぱくしつ 26.4 g　ししつ 19.7 g あか ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく き コッペパン ごまあぶら でんぷん はるまきのかわ くずこ こむぎこ みどり しいたけ たけのこ しょうが にんじん もやし はくさい ねぎ	7 むぎごはん ぎゅうにゅう さばのしょうがに こまつなのいそべあえ のっぺいじる エネルギー 609 kcal　たんぱくしつ 25.1 g　ししつ 16.1 g あか ぎゅうにゅう さば きざみのり あぶらあげ き むぎごはん さとう さといも こんにゃく でんぷん みどり しょうが こまつな はくさい にんじん だいこん	8 コッペパン ぎゅうにゅう チリコンカン コールスロー エネルギー 606 kcal　たんぱくしつ 27 g　ししつ 20.8 g あか ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン だいず き コッペパン しょくぶつゆ さとう みどり にんにく セロリ たまねぎ にんじん きゅうり マッシュルーム ピーマン トマトに キャベツ	9 むぎごはん ぎゅうにゅう とりつくね はくさいとしゅんぎくのあえもの なめこのあかだし エネルギー 606 kcal　たんぱくしつ 27.8 g　ししつ 14.1 g あか ぎゅうにゅう とりにく けいらん とうふ わかめ あぶらあげ みそ き むぎごはん パンこ さとう でんぷん ごま みどり しょうが たまねぎ はくさい しゅんぎく なめこ ねぎ	10 20gげんりょうむぎごはん ぎゅうにゅう きつねうどん やさいのこんぶあえ ツナそぼろ エネルギー 611 kcal　たんぱくしつ 20.2 g　ししつ 17.2 g あか ぎゅうにゅう あぶらあげ こんぶ ツナ き むぎごはん うどん さとう ごま みどり しいたけ ねぎ はくさい にんじん
13 コッペパン ぎゅうにゅう さわらのバーベキューソースかけ そえやさい カレーふうみのポテトスープ エネルギー 622 kcal　たんぱくしつ 28.9 g　ししつ 20.5 g あか ぎゅうにゅう さわら ぶたにく き コッペパン こむぎこ しょくぶつゆ さとう じゃがいも みどり しょうが にんにく キャベツ にんじん たまねぎ	14 むぎごはん ぎゅうにゅう すきやきに キャベツのごまあえ エネルギー 632 kcal　たんぱくしつ 23.6 g　ししつ 17.4 g あか ぎゅうにゅう ぎゅうにく やきどうふ き むぎごはん しょくぶつゆ さとう いとこんにゃく みどり にんじん たまねぎ しいたけ はくさい ねぎ キャベツ こまつな	15 こくとうパン ぎゅうにゅう さけとポテトのこめこグラタン ドレッシングサラダ エネルギー 635 kcal　たんぱくしつ 26.1 g　ししつ 20 g あか ぎゅうにゅう さけ チーズ き こくとうパン じゃがいも しょくぶつゆ バター こめこ パンこ さとう みどり たまねぎ しめじ パセリ キャベツ にんじん きゅうり	16 むぎごはん ぎゅうにゅう とうふのにくみそかけ もやしのあまずあえ こんさいじる エネルギー 620 kcal　たんぱくしつ 23.7 g　ししつ 15.5 g あか ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とうふ あぶらあげ き むぎごはん しょくぶつゆ さとう みどり にんじん もやし きゅうり ごぼう だいこん ねぎ	17 むぎごはん ぎゅうにゅう ちくわのいそべあげ こうみづけ れんこんきんぴら エネルギー 642 kcal　たんぱくしつ 22.1 g　ししつ 16.2 g あか ぎゅうにゅう ちくわ あおのり けいらん ぶたにく き むぎごはん しょくぶつゆ ごまあぶら ごま こむぎこ でんぷん こんにゃく さとう みどり キャベツ しょうが れんこん にんじん
20 コッペパン ぎゅうにゅう ポークトマトシチュー はなやさいサラダ エネルギー 637 kcal　たんぱくしつ 23.8 g　ししつ 21.2 g あか ぎゅうにゅう ぶたにく き コッペパン しょくぶつゆ じゃがいも さとう バター こむぎこ みどり にんにく セロリ たまねぎ キャベツ にんじん トマトに カリフラワー ブロッコリー	21 むぎごはん ぎゅうにゅう さかなのあまずあんかけ たくあんづけ もずくスープ エネルギー 636 kcal　たんぱくしつ 24.2 g　ししつ 15.2 g あか ぎゅうにゅう しいら もずく とうふ き むぎごはん でんぷん しょくぶつゆ さとう くずこ ごまあぶら みどり しょうが たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ たくあん しょうが ねぎ	22 20gげんりょうコッペパン ぎゅうにゅう イタリアンスパゲティ マセドアンサラダ エネルギー 637 kcal　たんぱくしつ 22.2 g　ししつ 20.5 g あか ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく き しょくぶつゆ スパゲティ さとう じゃがいも マヨネーズ みどり にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム ピーマン きゅうり	23 むぎごはん ぎゅうにゅう おやこに なばなのおかかあえ でっちようかん エネルギー 669 kcal　たんぱくしつ 26.8 g　ししつ 17.9 g あか ぎゅうにゅう けいらん とりにく かつおぶし かんてん こしあん き むぎごはん しょくぶつゆ さとう でんぷん みどり たまねぎ にんじん しめじ ねぎ なばな はくさい にんじん	24 ドライカレー ぎゅうにゅう コーンサラダ いよかん エネルギー 648 kcal　たんぱくしつ 22.8 g　ししつ 14.6 g あか ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく だいず き むぎごはん しょくぶつゆ さとう こむぎこ みどり コーン にんじん キャベツ きゅうり たまねぎ にんにく しょうが セロリ いよかん
27 コッペパン ぎゅうにゅう しろみざかなのフライ こふきいも やさいスープ エネルギー 650 kcal　たんぱくしつ 27.4 g　ししつ 19.4 g あか ぎゅうにゅう たら けいらん ぶたにく き コッペパン こむぎこ パンこ しょくぶつゆ さとう じゃがいも みどり にんじん たまねぎ キャベツ	28 むぎごはん ぎゅうにゅう ひとくちみそおでん ごまずあえ エネルギー 613 kcal　たんぱくしつ 21.6 g　ししつ 15.5 g あか ぎゅうにゅう ちくわ あつあげ うずらたまご みそ き むぎごはん さとう こんにゃく ごま みどり だいこん キャベツ にんじん もやし	ひづけ しょっき こんだてめい エネルギー kcal　たんぱくしつ g　ししつ g あか ちやにくやほねになるしょくひん き ねつやちからのもとになるしょくひん みどり からだのちょうしをととのえるしょくひん	食器の種類 ごはんのおわん パンのおさら きいろのおさら きいろのおわん このしょっきにもりつけよう。	こんげつのしょくいくえほん 今月の食育絵本 くわしくは、きゅうしょくだよりをみよう。

食材料の都合により、こんだてを一部変更する場合があります。

2017ねん3がつ こんだて

げつ	か	すい	もく	きん
ひづけ	食器の種類 ごはんのおわん パンのおさら きいろのさら きいろのおわん	1	2	3(ひなまつりメニュー)
しょっき：こんだてめい		◯ コッペパン ぎゅうにゅう ● いかのレモンソースかけ ● そえやさい ▼ マカロニスープ	◯ むぎごはん ぎゅうにゅう ● ししゃものごまやき ● はくさいのこんぶあえ ▼ にくじゃがのうまに	◯ ひなずし ぎゅうにゅう ● なばなのごまあえ ▼ まいたけのすましじる ● ひなだんご
エネルギー / たんぱくしつ / ししつ		エネルギー / たんぱくしつ / ししつ	エネルギー / たんぱくしつ / ししつ	エネルギー / たんぱくしつ / ししつ
kcal / g / g		583 kcal / 27.8 g / 17.9 g	648 kcal / 26.2 g / 13.5 g	626 kcal / 18.8 g / 13 g
あか：ちやにくやほねになるしょくひん		あか：ぎゅうにゅう いか ぶたにく	あか：ぎゅうにゅう ししゃも こんぶ とりにく	あか：ぎゅうにゅう わかめ とりにく あぶらあげ のり
き：ねつやちからのもとになるしょくひん	このしょっきにもりつけよう。	き：コッペパン でんぷん しょくぶつゆ さとう マカロニ	き：むぎごはん ごま くろごま しょくぶつゆ さとう じゃがいも こんにゃく	き：むぎごはん ごま だんご しょくぶつゆ さとう
みどり：からだのちょうしをととのえるしょくひん		みどり：レモン キャベツ にんじん たまねぎ パセリ	みどり：はくさい にんじん たまねぎ しいたけ	みどり：なばな はくさい まいたけ ねぎ にんじん れんこん しいたけ かんぴょう
6	7	8	9	10
◯● セルフウインナードッグ ぎゅうにゅう ▼ クリームシチュー★	むぎごはん ぎゅうにゅう ▼ マーボーどうふ ● ちゅうかあえ	◯ ミルクパン ぎゅうにゅう ● さけのなのはなオイルやき ● キャベツソテー ▼ ポトフ	むぎごはん ぎゅうにゅう ● とりにくのからあげ★ ● こまつなとはくさいのあえもの ▼ けんちんじる	◯ むぎごはん ぎゅうにゅう ● さばのしちみやき ● ゆかりあえ ▼ ひじきのいりに
エネルギー / たんぱくしつ / ししつ	エネルギー / たんぱくしつ / ししつ	エネルギー / たんぱくしつ / ししつ	エネルギー / たんぱくしつ / ししつ	エネルギー / たんぱくしつ / ししつ
697 kcal / 28.5 g / 25.8 g	610 kcal / 23.2 g / 16.5 g	638 kcal / 28 g / 21.8 g	627 kcal / 23.5 g / 18.9 g	657 kcal / 27.3 g / 19.3 g
あか：ぎゅうにゅう とりにく ウインナー	あか：ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とうふ	あか：ぎゅうにゅう さけ ベーコン	あか：ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ とうふ	あか：ぎゅうにゅう さけ とりにく ひじき だいず
き：コッペパン しょくぶつゆ じゃがいも バター こむぎこ なまクリーム さとう	き：むぎごはん ラード さとう でんぷん ごまあぶら ごま	き：ミルクパン パンこ なのはなオイル しょくぶつゆ じゃがいも	き：むぎごはん でんぷん しょくぶつゆ こんにゃく	き：むぎごはん ごま しょくぶつゆ こんにゃく さとう
みどり：セロリ たまねぎ にんじん パセリ コーン キャベツ	みどり：にんにく しょうが ねぎ きゅうり にんじん もやし	みどり：キャベツ セロリ にんじん たまねぎ	みどり：しょうが にんにく こまつな ねぎ はくさい ごぼう にんじん だいこん	みどり：キャベツ きゅうり しそこ ごぼう にんじん
13	14	15	16(おいわいメニュー)	17
● 20gげんりょうコッペパン ぎゅうにゅう ◯ わふうスパゲティ ▼ ごぼうサラダ	▼ ちゅうかはん ぎゅうにゅう ● いりこまめ	◯ あげパン★ ぎゅうにゅう ● はるさめサラダ ▼ たまごスープ	おいわいあずきごはん ぎゅうにゅう ● さわらのてりやき ● ほうれんそうともやしのおかかあえ ▼ あかだし	▼ カレーライス★ ぎゅうにゅう ● ひじきサラダ ● いちご
エネルギー / たんぱくしつ / ししつ	エネルギー / たんぱくしつ / ししつ	エネルギー / たんぱくしつ / ししつ	エネルギー / たんぱくしつ / ししつ	エネルギー / たんぱくしつ / ししつ
644 kcal / 24.3 g / 23.4 g	693 kcal / 28.9 g / 19.3 g	598 kcal / 20.8 g / 21.8 g	630 kcal / 28.7 g / 16.9 g	690 kcal / 21.8 g / 18.5 g
あか：ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく のり	あか：ぎゅうにゅう だいず こざかな ぶたにく うずらたまご いか	あか：ぎゅうにゅう ぶたにく けいらん	あか：ぎゅうにゅう さわら かつおぶし とうふ あぶらあげ わかめ みそ あずき	あか：ぎゅうにゅう ひじき ぶたにく
き：コッペパン しょくぶつゆ オリーブゆ スパゲティ バター さとう マヨネーズ ごま	き：むぎごはん でんぷん しょくぶつゆ さとう	き：コッペパン はるさめ さとう ごまあぶら でんぷん グラニューとう	き：むぎごはん くろごま	き：むぎごはん さとう ごまあぶら ごま しょくぶつゆ じゃがいも バター こむぎこ
みどり：にんにく たまねぎ にんじん しめじ ねぎ ごぼう コーン キャベツ	みどり：しょうが にんにく にんじん しいたけ たけのこ たまねぎ はくさい ねぎ	みどり：きゅうり にんじん キャベツ はくさい ねぎ	みどり：ほうれんそう もやし たまねぎ ねぎ	みどり：コーン にんじん キャベツ いちご にんにく しょうが セロリ たまねぎ
20	21	22	こんげつのしょくいくえほん 今月の食育絵本	給食委員会アンケート
しゅんぶんのひ 3／18 卒業おめでとう！	◯ むぎごはん ぎゅうにゅう ● かきあげ ● こうみづけ ▼ とうふのみそしる	◯ コッペパン ぎゅうにゅう ● ポテトのピザやき ▼ やさいスープ ● きよみオレンジ	 くわしくは、きゅうしょくだよりをみよう。	★好きな給食のメニュー★ 1位 カレーライス 2位 あげパン 3位 ラーメン 4位 からあげ 5位 シチュー でした。ラーメン以外は、3月の給食に出ます。お楽しみに！
	エネルギー / たんぱくしつ / ししつ 635 kcal / 19.3 g / 16.6 g あか：ぎゅうにゅう けいらん とうふ あぶらあげ みそ き：むぎごはん さつまいも こむぎこ ごま みどり：たまねぎ にんじん みつば キャベツ しょうが ねぎ	エネルギー / たんぱくしつ / ししつ 600 kcal / 21.2 g / 18.2 g あか：ぎゅうにゅう ベーコン チーズ ぶたにく き：コッペパン じゃがいも しょくぶつゆ みどり：たまねぎ ピーマン コーン にんじん キャベツ きよみオレンジ		