



日曜	こん だて めい 献 立 名	おもに体をつくる食品		おもに体の調子を整える食品		おもにエネルギーになる食品		メッセー ジ	エネ ルギー (kcal)	たん ぱく 質 (g)
		肉・魚・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物・きのこ	米・パン・めん いも・さとう	油脂 種実類			
3	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			ごはん		きょうのコロッケは これからが しゅんの さともをつ かったコロッケです。じゃが いものコロッケとの ちがいを あじわってください。	513	19.8
	ぶたじる	ぶたにく、とうふ あぶらあげ、あかみそ		こまつな にんじん、はねぎ	だいこん、しろねぎ					
	さともコロッケ	とりにく				さとも、パンこ こむぎこ	なたねあぶら			
	いりこふりかけ	かつおぶし	しらすぼし こんぶ			さとう	ごま			
4	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			ごはん		きゅうしょくの コーンスープ には ぎゅうにゅうがはいっ ています。ぎゅうにゅうは カルシウムを ふくむ しょくひん のなかでも いちばん きゅ うしゅうがよいと いわれて います。	565	21.4
	コーンスープ	ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん	とうもろこし、たまねぎ グリーンピース	じゃがいも	バター ホワイトルウ			
	ツナオムレツ	たまご まぐろあぶらづけ								
	チキンライスのぐ	とりにく		トマト	たまねぎ マッシュルーム えだまめ	さとう				
	りんごミニゼリー						ゼリー			
5	わかめごはん	ぎゅうにゅう	わかめ ぎゅうにゅう			ごはん		とうにゅうは だいずから つ くられます。だいずを みず にひたして すりつぶしたあ と かねつして こしてつ くら れます。	508	21.2
	とうにゅういりみそしる	ぶたにく、あぶらあげ しろみそ とうにゅう		にんじん チンゲンサイ はねぎ	えのきたけ しろねぎ					
	かれいフライ	かれい				パンこ、こむぎこ	なたねあぶら			
	みどりキャベツ たくじょうソース				キャベツ、きゅうり					
6	クロスロールパン	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			クロスロールパン		カラフルマリネは あかパプ リカ、キャベツ、きゅうり、と うもろこしをつかった いろ どのりのよい りょうりです。	541	19.0
	さつまいものポターージュ	とりにく	ぎゅうにゅう		たまねぎ マッシュルーム	さつまいも	ホワイトルウ なまクリーム			
	ポイルソーセージ	ソーセージ								
	カラフルマリネ			あかパプリカ	キャベツ、きゅうり とうもろこし レモンかじゅう	さとう	オリーブオイル			
9	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			ごはん		ふくじんづけは とうきょう うまれの つけものです。だ いこんのほかになす、なた まめ、れんこん、しょうが、う りなどが はいっています。	481	23.5
	いなかじる	なまあげ ミックスみそ		にんじん はねぎ	ごぼう、こんにゃく だいこん、しろねぎ	さとも				
	とりにくのてりやき キャベツのふくじんづけあえ	とりにく			キャベツ、ふくじんづけ					
10	むぎごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			むぎごはん		きょうのピピンバは ぶたに くを つかいます。ぶたに く には つかれをとる えいよ うが おおくふくまれています。	483	19.3
	ワンタンスープ			にんじん にら	はくさい、きくらげ メンマ	ワンタンのかわ				
	ピピンバ	ぶたにく		チンゲンサイ	しいたけ、にんにく もやし	さとう	ごめあぶら、ごま ごめあぶら			
	きんしたまご	たまご								
	さつまいもスティック					さつまいも スティック				
11	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			ごはん		しょうがは やくみとしてつか います。にくやさかなの くさ みどりや ふうみづけなど にもつかいます。	554	21.3
	ぶたにくとやさいのしょうがに	ぶたにく		にんじん さやいんげん	こんにゃく たまねぎ、しょうが	じゃがいも さとう				
	しのだのみそかけ	とうふ あぶらあげ、たら	ひじき	にんじん						
	キャベツのなめたけあえ たくじょうあまみそ	あかみそ		ほうれんそう	キャベツ、なめたけ しょうが	さとう	ごま			
12	ラーメン	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			ラーメン		てで ひきのばして つくった めんのことを ちゅうごくご で 「ラーメン」 といいま す。「ラーメン」は、そこから なづけられたといわれていま す。	541	23.7
	ごもくラーメン	ぶたにく	わかめ	にんじん はねぎ	はくさい、もやし メンマ、しろねぎ					
	ミンチカツ	ぶたにく とりレバー			たまねぎ	パンこ、こむぎこ	なたねあぶら			
	ちゅうかふうサラダ				きゅうり、とうもろこし	はるさめ、さとう	ごまあぶら			
13	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			ごはん		9がつ13にちは じゅうご やです。「つきなじる」に は いるかまほこは うさぎ もようが ついています。さ がしてみてね。	505	21.1
	つきなじる	とりにく、とうふ かまぼこ		にんじん こまつな、はねぎ	だいこん、しろねぎ					
	さんまのしょうがに キャベツのごまゆかり	さんま		あかじそ	しょうが キャベツ		ごま			
	つきみゼリー						ゼリー			
17	わかめごはん	ぎゅうにゅう	わかめ ぎゅうにゅう			ごはん		こうやどうふは とうふを こ おらせたあとに かんそうさ せたもので ほんの でんと うてきな ほぞんしょくです。 たんぱくしつや カルシウム が おおいたべものです。	498	22.0
	こうやどうふのいりに	こうやどうふ とりにく、はんぺん		にんじん さやいんげん	こんにゃく	さとも、さとう				
	あつやきたまご	たまご								
	チンゲンサイのおひたし			チンゲンサイ	もやし	さとう				
18	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			ごはん		スープに はいっている にらのふるさはモンゴルで す。はを つんでも つぎつぎ に できるの で なんかいも しゅうかくできます。	565	17.7
	ちゅうかふうスープ	ハム、かまぼこ		チンゲンサイ にんじん、にら	きくらげ、メンマ	はるさめ でんぶん				
	はるまき	ぶたにく		にんじん	キャベツ、たまねぎ	こむぎこ、はるさめ	なたねあぶら			
	チャーハンのご さくさくどうふ	ぶたにく さくさくどうふ		にんじん はねぎ	たまねぎ、しいたけ しろねぎ		ごまあぶら			