



# 7がつこんだてひょう



安城市子ども課  
安城市教育委員会 中部調理場

日曜	こんだてめい	からだをつくるたべもの	からだのちようしをととのえるたべもの	ねつやちからになるたべもの	おやつ
1 金	ごはん ぎゅうにゅう マーボービーフ あげぎょうざ あおなのナムル	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく だいず あかみそ ぎょうざ	にんじん たまねぎ ねぎ しょうが にんにく チンゲンサイ キャベツ	ごはん さとう でんぷん こめあぶら なたねあぶら ごま ごまあぶら	はっこうにゅう こめこりんごタルト
2 土	スナックロールパン ぎゅうにゅう パナナ	ぎゅうにゅう	バナナ	スナックロールパン	
4 月	わかめごはん ぎゅうにゅう おやこに いわしのにつけ キャベツのたくあんあえ	ぎゅうにゅう とりにく たまご かまぼこ いわしのにつけ	たまねぎ にんじん さやえんどう しょうが キャベツ たくあんづけ	わかめごはん じゃがいも さとう ごま	チーズむしパン
5 火	ラーメン ぎゅうにゅう かんとんふうラーメン とりにくのねぎソースかけ えだまめサラダ たくじょうノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう ハム とりにく	はくさい もやし にんじん チンゲンサイ メンマ くろきくらげ ねぎ キャベツ えだまめ とうもろこし	ラーメン でんぷん なたねあぶら さとう ごまあぶら ノンエッグマヨネーズ	きらきらかん
6 水	むぎごはん ぎゅうにゅう ちゅうかはん ちゅうかふうたまごまき れいとうみかん	ぎゅうにゅう ぶたにく いか ちゅうかふうたまごまき	にんじん たけのこ キャベツ たまねぎ チンゲンサイ くろきくらげ みかん	むぎごはん さとう でんぷん ごまあぶら	はっこうにゅう かし
7 木	ごはん ぎゅうにゅう たなばたじる とうふハンバーグのいちじくソースかけ もやしとオクラのごまあえ たなばたゼリー	ぎゅうにゅう かまぼこ とうふハンバーグ	にんじん チンゲンサイ えのきたけ しいたけ レモンかじゅう もやし オクラ	ごはん そうめん こめあぶら いちじくジャム ごま さとう たなばたゼリー	すいか
8 金	ごはん ぎゅうにゅう とりにくとやさいのしょうがに かぼちゃのてんぷら ひじきとじゃこのふりかけ	ぎゅうにゅう とりにく まぐろあぶらづけ しらすぼし ひじき かつおぶし	こんにやく たまねぎ にんじん さやいんげん しょうが かぼちゃのてんぷら ピーマン	ごはん じゃがいも さとう なたねあぶら	いちごバナナコッタ かし
9 土	まるレーズンパン ぎゅうにゅう グレープフルーツ	ぎゅうにゅう	グレープフルーツ	まるレーズンパン	
11 月	ごはん ぎゅうにゅう なまあげのちゅうかに コーンしゅうまい ちゅうかふうもやしサラダ たくじょうドレッシング	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ コーンしゅうまい くきわかめ	キャベツ たまねぎ たけのこ にんじん くろきくらげ もやし	ごはん さとう ごまあぶら でんぷん	やさいジュース かぼちゃマフィン
12 火	サンドイッチロールパン ぎゅうにゅう パンクインポータージュ やきソーセージ やさいのあまぎあえ たくじょうケチャップ ココアぎゅうにゅうのもと	ぎゅうにゅう とりにく ソーセージ	かぼちゃ たまねぎ キャベツ にんじん	サンドイッチロールパン ホワイトルウ なまクリーム こめあぶら さとう ココアぎゅうにゅうのもと	オレンジ かし
13 水	はつがげんまいごはん ぎゅうにゅう なつやさいのカレーライス なつやさいソテー ナタデココいりクールゼリー	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	かぼちゃ ピーマン たまねぎ なす トマト にんじん えだまめ キャベツ ヤングコーン みかん パイナップル	はつがげんまいごはん カレールウ りんごゼリー ナタデココ	はっこうにゅう かし
14 木	クロスロールパン ぎゅうにゅう ラタトゥイユ えだまめコロッケ ひじきサラダ たくじょうドレッシング	ぎゅうにゅう ベーコン ひじき	たまねぎ かぼちゃ ズッキーニ なす きいろパプリカ トマト にんにく にんじん とうもろこし	クロスロールパン オリーブオイル えだまめコロッケ なたねあぶら ドレッシング	ミックスフルーツ
15 金	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくとじゃがいものきんぴら さんまのみぞれに キャベツのうめかおりあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく さんまのみぞれに	しょうが にんじん こんにやく たけのこ ごぼう ピーマン キャベツ うめ あおじそ	ごはん じゃがいも ごま さとう	とうにゅうジュース かし
16 土	クリームスティックパン ぎゅうにゅう オレンジ	ぎゅうにゅう	オレンジ	クリームスティックパン	
19 火	ごはん ぎゅうにゅう とうがンのみそしる チーズいりやきはんぺん しそきゅうり おたのしみ	ぎゅうにゅう あぶらあげ とうふ わかめ ミックスみそ チーズいりはんぺん	とうがん キャベツ にんじん ねぎ きゅうり ゆかりこ	ごはん こめあぶら おたのしみ	ケーキ
20 水	ごはん ぎゅうにゅう かきたまじる こめこホキフライのレモンソースかけ アーモンドあえ	ぎゅうにゅう たまご とうふ こめこホキフライ	にんじん ねぎ しめじ しいたけ レモンかじゅう チンゲンサイ キャベツ	ごはん でんぷん なたねあぶら さとう アーモンド	バナナ かし
21 木	スライスパン ぎゅうにゅう コーンスープ ドライカレー れいとうみかん	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく	とうもろこし たまねぎ にんじん グリンピース みかん	スライスパン じゃがいも コーンスターチ さとう	はっこうにゅう えだまめ
22 金	わかめごはん ぎゅうにゅう シャーレンどうふ もちごめむし はるさめサラダ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく えび もちごめむし	たまねぎ にんじん たけのこ ねぎ くろきくらげ きゅうり きいろパプリカ	わかめごはん さとう でんぷん はるさめ ごまあぶら	やさいジュース かし
23 土	ロールパン ぎゅうにゅう パナナ	ぎゅうにゅう	バナナ	ロールパン	
25 月	ごはん ぎゅうにゅう ハヤシライス うずらたまごフライ あおパイアのサラダ たくじょうドレッシング	ぎゅうにゅう ぶたにく だっしふんにゅう うずらたまごフライ	たまねぎ にんじん グリンピース あおパイア きゅうり とうもろこし	ごはん じゃがいも ハヤシルウ なたねあぶら ドレッシング	アイスクリーム
26 火	こがたロールパン ぎゅうにゅう やさいたっぷりやきそば ソーセージのケチャップに むらさきもちチップス	ぎゅうにゅう ぶたにく ちくわ ソーセージ	キャベツ にんじん もやし しょうが たまねぎ マッシュルーム グリンピース	こがたロールパン ちゅうかめん さとう こめあぶら むらさきもちチップス	はっこうにゅう とうもろこし
27 水	ごはん ぎゅうにゅう みそしる にくだんごのあまからに きゅうりとわかめのすのもの	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ あかみそ ミートボール わかめ	にんじん えのきたけ たまねぎ ねぎ きゅうり	ごはん こめあぶら さとう ごま でんぷん	フルーツゼリー かし
28 木	スライスパン ぎゅうにゅう ポークビーンズ あじのフリッター アスパラガスのサラダ たくじょうドレッシング いちじくジャム	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン だいず あじのフリッター	たまねぎ にんじん グリンピース グリーンアスパラガス キャベツ とうもろこし	スライスパン じゃがいも さとう なたねあぶら ドレッシング いちじくジャム	すいか
29 金	ごはん ぎゅうにゅう わかめスープ ビビンバ きんしたまご かたぬきチーズ	ぎゅうにゅう わかめ かまぼこ ぶたにく きんしたまご かたぬきチーズ	ねぎ にんじん とうもろこし しいたけ にんにく もやし チンゲンサイ	ごはん でんぷん さとう こめあぶら ごま ごまあぶら	ヨーグルト かし
30 土	ピンキーパン ぎゅうにゅう オレンジ	ぎゅうにゅう	オレンジ	ピンキーパン	

※献立は材料等の都合により変更することもあります。

平均栄養価	エネルギー (kcal)	総たんぱく (g)	カルシウム (mg)
幼児	558	19.8	279
低年齢児	500	17.3	279



不要になったら、リサイクルへ  
雑がみとして出してください。