



こんだてよていひょう

日	主食		おもに ち　にく　ほね　た 血や肉、骨になる食べもの	おもに からだ　ちようし　ととの　た 体の調子を整える食べもの	おもに ねつ　ちから　た 熱や力になる食べもの	その他	えいようか 栄養価	家庭で とりた い食品	びこう 備考
2月		豚肉の味噌炒め かぶとキャベツの塩昆布あえ わかめとたまねぎのみそ汁	牛乳　ぶた肉　みそ しおこんぶ　わかめ　油揚げ にぼし	たまねぎ　かぶ　キャベツ しょうが　にんにく	ごはん　さとう　油 じゃがいも	しょうゆ みりん	I初値ー 583 kcal たんぱく質 23.6 g 脂　質 17.3 g 食塩相当量 1.9 g	魚介類	
3火		きつねうどん さつまいもの天ぷら 大根ツナサラダ	油揚げ　とり肉　牛乳　わかめ ツナフレーク	こまつな　ねぎ　干し椎茸 にんじん　だいこん	ソフトめん　さつまいも てんぷら粉　油　さとう	しょうゆ みりん　酒 酢	I初値ー 635 kcal たんぱく質 24.1 g 脂　質 19.2 g 食塩相当量 2.9 g	緑黄色野菜	
4水		カミカミ献立 照り焼きチキン カミカミサラダ 小松菜とじゃが芋のみそ汁	牛乳　とり肉　千切りするめ ハム　油揚げ　みそ　にぼし	ごぼう　きゅうり　コーン えだまめ　こまつな　えのきたけ ねぎ	ごはん　さとう オリーブオイル　ごま油 じゃがいも	酒　しょう ゆみりん 酢	I初値ー 596 kcal たんぱく質 25.9 g 脂　質 18.3 g 食塩相当量 2.2 g	くだもの	
5木		かじきのねぎみそやき ひじきの炒め物 えのき茸のすまし汁	牛乳　めかじき　みそ　ひじき 油揚げ　さつまあげ　とり肉 豆腐　なると	ねぎ　にんじん　えのきたけ ほうれんそう　干し椎茸	ごはん　さとう　ごま 糸こんにゃく　油	酒　みりん しょうゆ 和だし　塩	I初値ー 550 kcal たんぱく質 26.2 g 脂　質 15.6 g 食塩相当量 2.6 g	いも類	
6金		ハヤシライス チーズサラダ フルーツポンチ	ぶたにく　牛乳　チーズ	たまねぎ　にんじん　きゅうり マッシュルーム　キャベツ　もも缶 ブロッコリー　みかん缶　パイン缶 しょうが　にんにく	ごはん　じゃがいも　油 オリーブオイル　ゼリー	ハヤシルウ ソース　塩 ケチャップ デミソース 酢	I初値ー 655 kcal たんぱく質 21.9 g 脂　質 20.4 g 食塩相当量 1.8 g	たまご	
9月		松風焼 もやしのソテー 大根とにらのスープ	牛乳　とりひき肉　豆腐　みそ とり肉	しょうが　ねぎ　もやし にんじん　だいこん　にら	ごはん　かたくりこ パン粉　さとう　ごま オリーブオイル	しょうゆ 塩　みりん 酒 こしょう	I初値ー 579 kcal たんぱく質 26.1 g 脂　質 17.5 g 食塩相当量 2.0 g	豆類	
10火		ごまドレッシングサラダ コーンポタージュ ジャム＆マーガリン	牛乳　豚肩ロース	さやいんげん　にんじん キャベツ　しょうが　たまねぎ クリームコーン　コーン　にんにく	食パン　さとう　ねりごま ごま油　じゃがいも 有塩バター	しょうゆ 酢こしょう ポタージュ 油	I初値ー 678 kcal たんぱく質 23.4 g 脂　質 25.8 g 食塩相当量 2.1 g	魚介類	
11水		じゃがいものシャキシャキサラダ みそワフタン かわちばんかん	とり肉　油揚げ　牛乳　ハム ぶた肉　みそ	にんじん　ぶなしめじ　干し椎茸 たまねぎ　きゅうり　キャベツ　にんにく チンゲン菜　もやし　しょうが　河内晩柑	ごはん　油　さとう じゃがいも　ノイグマソース ウェーブワフタン	しょうゆ 酒みりん 塩　酢　和 だし　こ	I初値ー 569 kcal たんぱく質 20.4 g 脂　質 18.2 g 食塩相当量 2.7 g	海藻類	
12木		さけのやさいチーズやき ジャガイモのきんぴら やさいのみそ汁	牛乳　しろさけ　みそ　チーズ ぶた肉　油揚げ　にぼし	たまねぎ　にんじん　ぶなしめじ キャベツ　にんにく	ごはん　さとう じゃがいも　ごま油	しょうゆ みりん　塩	I初値ー 616 kcal たんぱく質 30.8 g 脂　質 16.2 g 食塩相当量 2.4 g	緑黄色野菜	
13金		豚肉の中華炒め 三色ナムル 根菜のみそ汁	牛乳　ぶた肉　生揚げ にぼし　みそ	ねぎ　ピーマン　もやし にんじん　こまつな　ごぼう だいこん　にんにく	ごはん　ごま油　さとう ごま　じゃがいも	甜麺醤 豆板醤 しょうゆ	I初値ー 580 kcal たんぱく質 24.3 g 脂　質 18.1 g 食塩相当量 2.1 g	小魚	
16月		とり肉の香り焼き じゃがいものカレーソテー さやえんどうのみそ汁	牛乳　とり肉　ぶたにく 油揚げ　豆腐　みそ　にぼし	しょうが　にんじん　パセリ さやえんどう　だいこん にんにく	ごはん　はちみつ じゃがいも　油	しょうゆ 塩　オリーブ オイル　酢 ターソース　酢 こしょう	I初値ー 613 kcal たんぱく質 25.4 g 脂　質 20.3 g 食塩相当量 2.2 g	きのこ類	
17火		ジャージャーめん もやしとあおなツナあえ フルーツ杏仁	ぶたにく　大豆　牛乳 ツナフレーク	しょうが　たまねぎ　たけのこ こまつな　もやし　パイン缶 みかん缶　もも缶　レモン果汁	ソフトめん　ごま油 さとう　かたくりこ　ごま 油　杏仁豆腐	しょうゆ 甜麺醤　酢 豆板醤 中華スープ	I初値ー 657 kcal たんぱく質 28.7 g 脂　質 20.4 g 食塩相当量 4.3 g	たまご	
18水		ポークステーキ みそマヨサラダ 五目汁	牛乳　ぶたにく　かまぼこ みそ	たまねぎ　りんごソース　レモン果汁 もやし　きゅうり　ブロッコリー　ごぼう にんじん　こまつな　ねぎ　しょうが	ごはん　ノイグマソース ごま　じゃがいも 糸こんにゃく	しょうゆ ソース	I初値ー 613 kcal たんぱく質 22.1 g 脂　質 21.5 g 食塩相当量 2.2 g	大豆製品	
19木		いわしのかんろ煮 野菜のごまあえ かきたま汁	牛乳　いわしの甘露煮　豆腐 たまご	キャベツ　ほうれんそう　もやし にんじん　たまねぎ　えのきたけ	ごはん　ごま　ねりごま さとう　かたくりこ	しょうゆ みりん　塩	I初値ー 565 kcal たんぱく質 25.0 g 脂　質 16.3 g 食塩相当量 1.9 g	肉類	1年生欠食
20金		二色そぼろどんぶり レモンドレッシングサラダ 大根とにらのスープ モモゼリー	とりひき肉　いり卵　牛乳 わかめ　鶏胸肉燻製	しょうが　さやえんどう　キャベツ にんじん　たまねぎ　レモン果汁 だいこん　にら　ねぎ	ごはん　さとう　油 ももゼリー	しょうゆ 酢塩　酒 中華スープ	I初値ー 595 kcal たんぱく質 23.4 g 脂　質 17.2 g 食塩相当量 2.1 g	小魚	
23月		豚肉のみそガーリック焼き ブロッコリーサラダ もやしスープ	牛乳　ぶたにく　みそ かまぼこ　とり肉	キャベツ　きゅうり　にんにく ブロッコリー　もやし　にら にんじん　干し椎茸	ごはん　さとう オリーブオイル	酒　酢　塩 しょうゆ 中華スープ	I初値ー 560 kcal たんぱく質 23.3 g 脂　質 17.6 g 食塩相当量 2.1 g	いも類	
24火		アスパラのソテー ポークビーンズ	ツナフレーク　牛乳　ベーコン ミックスビーンズ　ぶた肉	コーン　たまねぎ　パセリ アスパラガス　キャベツ にんじん　トマト　にんにく	パン　ノイグマソース オリーブオイル じゃがいも　油	白ワイン 塩こしょう コンソメ	I初値ー 697 kcal たんぱく質 25.6 g 脂　質 29.7 g 食塩相当量 2.8 g	くだもの	
25水		とり肉の梅しそチーズ焼き 肉じゃが 豆腐とにらのみそ汁	牛乳　とり肉　チーズ　ぶた肉 しみどうふ　豆腐　みそ にぼし	しょうが　しそ葉　梅びしお にんじん　たまねぎ　だいこん にら	ごはん　じゃがいも 糸こんにゃく　油 さとう	しょうゆ 酒みりん	I初値ー 613 kcal たんぱく質 32.1 g 脂　質 18.2 g 食塩相当量 2.2 g	海藻類	4年生欠食
26木		さばの南部焼 切干大根のあえもの なめこ汁	牛乳　さば　ソフトチキン水煮 豆腐　みそ　にぼし	しょうが　切干しだいこん にんじん　キャベツ　こまつな なめこ	ごはん　ごま　さとう ごま油　じゃがいも	しょうゆ 酒　みりん 酢	I初値ー 569 kcal たんぱく質 25.8 g 脂　質 15.9 g 食塩相当量 2.2 g	乳製品	
27金		ポークカレーライス 枝豆と茎わかめサラダ ヨーグルト	ぶた肉　牛乳　くきわかめ ヨーグルト	たまねぎ　にんじん　えだまめ もやし　きゅうり　にんにく しょうが	ごはん　じゃがいも　油 さとう　ごま油	カレールウ ソース　塩 ケチャップ しょうゆ	I初値ー 625 kcal たんぱく質 20.4 g 脂　質 16.5 g 食塩相当量 3.1 g	豆類	
30月		ポークソースマリネ ピーマンおかかサラダ さつま汁	牛乳　ぶた肉　かつお節 豚ばら　みそ	たまねぎ　ピーマン　もやし 赤ピーマン　にんじん　コーン だいこん　ごぼう　ねぎ	ごはん　油　さつまいも	ケチャップ ソース　酢 しょうゆ みりん	I初値ー 617 kcal たんぱく質 23.4 g 脂　質 18.9 g 食塩相当量 2.4 g	種実類	

* 材料の都合により、献立が変更になる場合がありますので、ご了承ください。