



こんだてよていひょう



日	こんだて名 ^{めい}			おもに ^{ち にく ほね た} 血や肉、骨になる食べも	おもに ^{からだ ちょうし との た} 体の調子を整える食べも	おもに ^{ねつ ちから た} 熱や力になる食べも	た その他	えいようか 栄養価		家庭で とりた い食品	備考
1 水			鶏肉の照り焼き ひきな炒り 小松菜のみそ汁	牛乳 とり肉 油揚げ みそ	だいこん にんじん こまつな えのきたけ	ごはん さとう 油 オリーブオイル じゃがいも	酒 しょうゆ みりん 和だし	I値 ⁺ たんぱく質 脂 質 食塩相当量	605 kcal 27.3 g 18.6 g 2.5 g		
2 木			まぐろのごまみそあえ みそマヨサラダ もやしスープ	牛乳 まぐろ みそ かまぼこ ベーコン	しょうが にんじん キャベツ ブロッコリー もやし たまねぎ にら きくらげ 干し椎茸	ごはん かたくりこ 油 ごま さとう ノイックマヨネーズ	しょうゆ 塩 みりん こしょう 中華スープ	I値 ⁺ たんぱく質 脂 質 食塩相当量	608 kcal 25.1 g 20.8 g 2.1 g		6年生欠食
3 金			そぼろどんぶり さつまいものほっこり煮 大根とにらのスープ 梨ゼリー	とりひき肉 しみどうふ 牛乳 とり肉	たまねぎ にんじん しょうが 干し椎茸 だいこん にら ねぎ しょうが	ごはん 油 かたくりこ さとう さつまいも 梨ゼリー	しょうゆ 酒 みりん 中華スープ	I値 ⁺ たんぱく質 脂 質 食塩相当量	613 kcal 21.8 g 14.6 g 1.4 g		6年生欠食
6 月			生揚げの肉みそ炒め 里芋と大根のみそ汁 月見だんご（みたらし）	わかめ 牛乳 ぶた肉 生揚げ みそ	えだまめ しょうが キャベツ にんじん ピーマン 干し椎茸 だいこん しめじ ねぎ こまつな	ごはん さとう 油 さといも 白玉だんご かたくりこ	しょうゆ 酒 和だし 豆板醤	I値 ⁺ たんぱく質 脂 質 食塩相当量	630 kcal 24.8 g 18.2 g 2.8 g		
7 火			スモークチキンサラダ 秋野菜のクリーム煮	牛乳 スモークチキン とり肉 生クリーム	はくさい たまねぎ ブロッコリー にんじん ほうれんそう しめじ	食パン バター はちみつ グラニュー糖 油 さとう さつまいも 薄力粉	酢 塩 こしょう コンソメ	I値 ⁺ たんぱく質 脂 質 食塩相当量	713 kcal 23.0 g 28.7 g 2.5 g		1年生欠食
8 水			じゃがいものみそそぼろ やさいのみそ汁	とり肉 油揚げ 牛乳 ぶた肉 みそ	まいたけ にんじん ごぼう たまねぎ パセリ キャベツ 小松菜	ごはん 油 さとう じゃがいも	しょうゆ みりん 和だし	I値 ⁺ たんぱく質 脂 質 食塩相当量	619 kcal 21.5 g 20.0 g 2.4 g		
9 木			さけのやさいチーズやき キャベツのごまあえ けんちん汁	牛乳 しろさけ みそ チーズ 豆腐	たまねぎ にんじん しめじ キャベツ もやし ほうれんそう だいこん ごぼう ねぎ 小松菜	ごはん さとう ごま さといも 板こんにやく 油	しょうゆ 塩 和だし みりん	I値 ⁺ たんぱく質 脂 質 食塩相当量	583 kcal 28.7 g 15.7 g 2.0 g		
10 金			チキン味噌カツ キャベツソテー ポテトスープ	牛乳 とり肉 みそ ベーコン	しょうが キャベツ コーン にんじん もやし たまねぎ パセリ	ごはん 薄力粉 パン粉 油 オリーブオイル マカロニ じゃがいも	みりん 塩 こしょう コンソメ しょうゆ	I値 ⁺ たんぱく質 脂 質 食塩相当量	633 kcal 26.1 g 18.9 g 1.8 g		
14 火			けんちんうどん かぼちゃとさつまいものコロッケ ブロッコリーサラダ	ぶた肉 豆腐 油揚げ みそ 牛乳 カニかま	だいこん にんじん ごぼう ねぎ かぼちゃとさつまいものコロッケ ブロッコリー キャベツ コーン	ソフトめん 板こんにやく さといも 油 さとう ごま油	しょうゆ 酢 みりん 和だし	I値 ⁺ たんぱく質 脂 質 食塩相当量	676 kcal 26.3 g 21.2 g 3.8 g		
15 水	先生方の研究会のため給食はありません										
16 木			里芋の煮っころがし みそワタンスープ	ツナフレーク 牛乳 さつま揚げ ぶた肉 みそ	にんじん しょうが キャベツ チンゲンサイ もやし 干し椎茸 にんにく しょうが	ごはん さとう さといも 板こんにやく ウェーブワタナン	しょうゆ 酒 みりん 和だし	I値 ⁺ たんぱく質 脂 質 食塩相当量	591 kcal 24.2 g 17.8 g 3.3 g		
17 金			豚肉しょうが炒め モヤシの和えもの 生揚げのみそ汁	牛乳 ぶた肉 さつま揚げ 生揚げ みそ	たまねぎ しょうが もやし ほうれんそう キャベツ	ごはん 油 ごま ごま油 じゃがいも	しょうゆ 酒 みりん 酢 和だし	I値 ⁺ たんぱく質 脂 質 食塩相当量	601 kcal 24.8 g 19.6 g 2.1 g		
20 月			鶏の唐揚げ ピーマンおかかサラダ わかめとじゃがいものみそ汁	牛乳 とり肉 かつお節 わかめ 油揚げ みそ	しょうが ピーマン もやし 赤ピーマン にんじん コーン 小松菜 ねぎ	ごはん かたくりこ 油 じゃがいも	しょうゆ 酒 みりん 酢 和だし	I値 ⁺ たんぱく質 脂 質 食塩相当量	602 kcal 21.9 g 19.5 g 2.1 g		
21 火			チーズハンバーグ コーンサラダ 野菜スープ	牛乳 ハンバーグ フランクフルト	コーン ブロッコリー にんじん たまねぎ ごぼう キャベツ	パン さとう さつまいも オリーブオイル	ケチャップ ソース 酢 塩 こしょう コンソメ	I値 ⁺ たんぱく質 脂 質 食塩相当量	646 kcal 25.1 g 23.3 g 2.7 g		
22 水	就学時健康診断のため給食はありません										
23 木			白身魚のねぎみそ焼き うの花いり 五目汁	牛乳 白身魚 みそ おから とり肉	ねぎ しょうが にんじん 干し椎茸 えのきたけ ごぼう こまつな しょうが	ごはん さとう 油 じゃがいも 糸こんにやく	しょうゆ 酒 和だし 塩 みりん	I値 ⁺ たんぱく質 脂 質 食塩相当量	553 kcal 24.1 g 11.8 g 2.1 g		
24 金			ポークカレー かいそうサラダ ぶどうゼリー	ぶた肉 牛乳 海草ミックス	たまねぎ にんじん にんにく しょうが えだまめ もやし きゅうり	ごはん じゃがいも 油 さとう ごま油 ごま ぶどうゼリー	カレーパウダー 酢 ソース チャップ ケチャップ 塩 しょうゆ	I値 ⁺ たんぱく質 脂 質 食塩相当量	620 kcal 18.5 g 16.8 g 2.5 g		
27 月			韓国風焼き鳥 野菜のチャブチェ トックスープ	牛乳 とり肉 ぶた肉	にんにく しょうが ねぎ たけのこ水煮 にんじん ピーマン 干し椎茸 はくさい	ごはん さとう ごま油 ごま はるさめ トック	豆板醤 酒 しょうゆ みりん 中華スープ	I値 ⁺ たんぱく質 脂 質 食塩相当量	632 kcal 24.1 g 18.3 g 2.3 g		
28 火			コーンわかめラーメン カミカミサラダ かぼちゃの蒸しパン	ぶた肉 わかめ なんと 牛乳 千切りするめ ハム	たまねぎ もやし にんじん ねぎ チンゲンサイ コーン メンマ ごぼう きゅうり えだまめ かぼちゃダイス	中華めん さとう ごま油 蒸しパンミックス	中華スープ 鶏ガラ 塩 酒 こしょう 酢 しょうゆ	I値 ⁺ たんぱく質 脂 質 食塩相当量	654 kcal 28.1 g 13.7 g 3.8 g		
29 水			マーボーどんぶり 春雨サラダ わかめスープ	豆腐 ぶた肉 牛乳 ハム わかめ	にんじん にら ねぎ 干し椎茸 しょうが にんにく もやし きゅうり きくらげ たまねぎ コーン	ごはん ごま油 かたくりこ はるさめ さとう	甜麺醤 塩 豆板醤 しょうゆ こしょう 酢 中華スープ	I値 ⁺ たんぱく質 脂 質 食塩相当量	577 kcal 20.9 g 16.5 g 3.5 g		
30 木			さばみそ煮 切干大根の炒めもの なめこ汁	牛乳 さば みそ 油揚げ さつま揚げ 豆腐	しょうが 切干しだいこん にんじん こまつな なめこ	ごはん さとう 糸こんにやく 油 じゃがいも	和だし しょうゆ みりん	I値 ⁺ たんぱく質 脂 質 食塩相当量	589 kcal 25.5 g 17.0 g 2.7 g		
31 金			かわり納豆 カレー肉じゃが 小松菜とだいこんのみそ汁	牛乳 納豆 かまぼこ チーズ かつお節 ぶた肉 みそ	のぎわな漬 たまねぎ にんじん だいこん キャベツ こまつな	ごはん ごま さとう じゃがいも 油 ふ	しょうゆ 酒 和だし カレー粉	I値 ⁺ たんぱく質 脂 質 食塩相当量	622 kcal 26.5 g 17.8 g 2.3 g		

* 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。