



★個数物の数字(幼・小・中)

日曜日	こんだて			食品と働き			栄養価	
	しゅしょく	牛乳	おかず	血・肉・骨などの体をつくる(赤)	熱や力になる(黄)	体の調子をととのえる(緑)	エネルギー kcal	たんぱく質 g
1 水	あおなごはん	牛乳	とんじる サバのしょうがじょうゆやき たくあんあえ	牛乳 ふたにく あぶらあげ みそ サバ	こめ 油 さとう さといも こんにやく ごま	ごぼう・だいこん・にんじん・こまつな しょうが・キャベツ・きゅうり・たくあん	(小)664 (中)849	26.1 36.8
2 木	むぎごはん	牛乳	ポークハヤシ ポテトサラダ こどものひゼリー	牛乳 ふたにく	こめ むぎ 油 さとう でんぷん じゃがいも ゼリー ハヤシルウ ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ・にんじん・しめじ・えのき にんにく・しょうが・グリーンピース・マッシュルーム キャベツきゅうり・とうもろこし	655 838	22.7 32.0
7 火	きなこあげパン	牛乳	オニオンスープ にくだんごあまずあん②②③ コーンサラダ	牛乳 きなこ ウインナー にくだんご	コッペパン 油 さとう コーンクリームドレッシング	はくさい・にんじん・たまねぎ・パセリ ブロッコリー・カリフラワー・キャベツ とうもろこし・きゅうり	664 849	22.2 31.3
8 水	ごはん	牛乳	じゃがいものそぼろに ねぎたまやき いそかあえ	牛乳 なまあげ ふたにく のり ねぎたまやき	こめ 油 さとう じゃがいも でんぷん	にんじん・たまねぎ・グリーンピース しょうが・ほうれんそう・もやし・キャベツ	647 828	23.9 33.6
9 木	ごはん	牛乳	だいこんのみそしる カレーのレモンてりやき しゃくしなのいためもの	牛乳 あぶらあげ みそ カレイ ふたにく	こめ 油 さとう ごま	にんじん・だいこん・はくさい キャベツ・もやし・しゃくしな・レモン	633 810	26.2 36.9
10 金	じごなうどん	ジョア プレーン	さんさいうどんじる イカのフリッター② キャベツのごまあえ	ジョア とりにく かまぼこ あぶらあげ イカフリッター	地粉うどん 油 さとう ごま	にんじん・しいたけ・さんさいミックス (ぜんまい・わらび・たけのこ・ふき・えのき・きくらげ) こまつな・キャベツ・ほうれんそう・もやし	639 817	26.7 37.6
13 月	ごはん	牛乳	ふりかけ とりにくとたけのこのにももの しおこんぶあえ	牛乳 ふりかけ とりにく なまあげ こんぶ	こめ 油 さとう こんにやく ごま油	だいこん・たけのこ・にんじん・たまねぎ いんげん・しょうが・ほうれんそう キャベツ・きゅうり	649 830	26.2 36.9
14 火	コッペパン スライス	牛乳	サンラータン ウインナーのケチャップあえ やきそば	牛乳 とりにく だいず とうふ ウインナー ふたにく	コッペパン 油 さとう むしちゅうかめん	しいたけ・きくらげ・えのき・こまつな にんじん・しょうが・キャベツ・にら にんにく	646 826	27.3 38.4
15 水	たけのこごはん	牛乳	なめこじる カツオカツ ひゅうがなつゼリー	牛乳 みそ とりにく あぶらあげ カツオカツ	こめ もちごめ 油 こんにやく ゼリー	なめこ・ねぎ・だいこん・ほうれんそう たけのこ・にんじん・グリーンピース しいたけ・ひゅうがなつ	652 834	26.1 36.8
16 木	げんまいり ごはん	牛乳	はっぼうさい しゅうまい② バンサンスー	牛乳 ふたにく イカ エビ しゅうまい	こめ 油 さとう でんぷん はるさめ ごま油	にんじん・はくさい・たまねぎ・たけのこ チンゲンサイ・しいたけ・しょうが・もやし キャベツ・きゅうり・きくらげ	647 828	27.3 38.4
17 金	むぎごはん	牛乳	ポークカレー わふうサラダ げんきヨーグルト	牛乳 ふたにく ヨーグルト	こめ むぎ 油 さとう じゃがいも カレールウ やさいたつぶりわふうドレッシング	たまねぎ・にんじん・グリーンピース にんにく・しょうが・キャベツ・きゅうり とうもろこし	653 835	24.0 33.8
20 月	ごはん	牛乳	ちゅうかふうコーンスープ ぎょうざ②②③ ビビンバふうソテー	牛乳 ふたにく ぎょうざ みそ	こめ 油 さとう	とうもろこし・たまねぎ・にんじん・パセリ はくさい・にんにく・しょうが・もやし だいずもやし・ほうれんそう	641 820	22.8 32.1
21 火	こどもパン スライス	牛乳	はくさいのクリームスープ ハンバーグデミグラスソース レモンゼリーポンチ	牛乳 とりにく ハンバーグ	こどもパン 油 さとう シチュールウ ゼリー	はくさい・いんげん・たまねぎ・にんじん しめじ・マッシュルーム・トマト・レモン みかん・パイナップル・もも	669 856	23.1 32.5
22 水	すめし	牛乳	けんちんじる てまきのぐ(のり エビフライ①①② たまご②②③ ひじきつくだに)	牛乳 とうふ エビ たまご のり ひじき	こめ 油 さとう こんにやく さといも ごま油	だいこん・にんじん・ごぼう ほうれんそう	649 830	21.3 30.0
23 木	しょくぱん	牛乳	マーマレードジャム ABCスープ とりにくのバーベキューやき あおのりポテト	牛乳 ベーコン とりにく あおのり	しょくぱん 油 さとう マカロニ じゃがいも マーマレードジャム バター	たまねぎ・キャベツ・にんじん・パセリ にんにく・トマト・しょうが・レモン りんご・とうもろこし	638 816	26.3 37.0
24 金	ちゅうかめん	牛乳	キムチラーメンしる たこがたたこやき きゅうりのちゅうかあえ	牛乳 ふたにく みそ たこがたたこやき	中華めん 油 さとう ごま ごま油	はくさいキムチ・にんじん・もやし にら・にんにく・しょうが・だいこん ほうれんそう・きゅうり	643 823	24.7 34.8
27 月	ごはん	牛乳	ほうれんそうみそしる アジのカレーたつたあげ きりぼしだいこんのいために	牛乳 みそ アジ あぶらあげ とりにく	こめ 油 さとう こんにやく	ほうれんそう・だいこん・たまねぎ にんじん・きりぼしだいこん・いんげん しいたけ	635 812	24.9 35.1
28 火	くろぱん	牛乳	スパゲッティミートソース アンサンブルエッグ フレンチサラダ	牛乳 ふたにく アンサンブルエッグ	くろぱん 油 さとう スパゲッティ フレンチドレッシング	にんじん・たまねぎ・しょうが・にんにく セロリ・マッシュルーム・パセリ・トマト・カリフラワー キャベツ・きゅうり・とうもろこし	665 851	24.3 34.2
29 水	ごはん	牛乳	にくじゃが おさかなかまぼこ うめかつおあえ	牛乳 ふたにく かまぼこ かつおぶし	こめ 油 さとう じゃがいも しらたき	にんじん・たまねぎ・いんげん・えだまめ とうもろこし・もやし・キャベツ・きゅうり うめぼし	655 838	24.2 34.1
30 木	ハムコーンピラフ	牛乳	チキンチーズやき オーロラサラダ おちゃプリン	牛乳 ハム チキンチーズやき	こめ もちごめ 油 バター プリン サウザンアイランドドレッシング	とうもろこし・たまねぎ・にんじん マッシュルーム・グリーンピース・にんにく キャベツ・カリフラワー・きゅうり	641 820	22.6 31.8
31 金	ごはん	牛乳	さいのくになつとう わかたけじる サバのみそに しょうがじょうゆあえ	牛乳 なつとう とうふ わかめ サバ みそ	こめ 油 さとう	たまねぎ・にんじん・たけのこ・ねぎ キャベツ・こまつな・もやし・しょうが	650 832	25.4 35.8

※食材などの都合により献立を変更する場合がありますが、ご了承ください。



今月の皆野町・秩父郡市産
○しめじ ○きゅうり ○しゃくし菜漬け ○みそ ○しょうゆ