



# きゅうしょくこんだてひょう



日付 曜日	こんだてめい (主食・主菜・副菜・汁物)	牛乳	つかわれているしょくひん と たいないでの おもなはたらき								
			赤の食品 (血や肉や骨になる)		緑の食品 (体の調子をとのえる)		黄色の食品 (熱や力のもとになる)				
			1ぐん	2ぐん	3ぐん	4ぐん	5ぐん	6ぐん			
1 (水)	ごはん 回鍋肉 わかめスープ ☆かしわもち	☆	ぶたにく みそ とうふ	わかめ ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン ねぎ	キャバツ たまねぎ しょうが もやし	こめ さとう きょうかまい かしわもち	ごまあぶら			
2 (木)	遠足										
3日(金)建国記念日			4日(土)みどりの日			5日(日)こどもの日			6日(月)振替休日		
7 (火)	パンパン きのこソースハンバーグ ブロッコリーとカリフラワーのサラダ ラビオリスープ	☆	ぶたにく ぎゅうにゅう ベーコン とりにく	ぎゅうにゅう	ブロッコリー ごまつな	しめじ マッシュルーム カリフラワー キャバツ	パンパン ラビオリ	あぶら イタリアンドレッシング			
8 (水)	ごはん ☆お茶ぼっば 菜の花のサラダ 肉じゃが	☆	ツナ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	なのはな にんじん	もやし コーン たまねぎ こんにやく えだまめ	こめ さとう きょうかまい じゃがいも	おちゃぼっば(ごま) エッグケアマヨネーズ あぶら			
9 (木)	ミルクコッパパン キャバツのごまドレサラダ ☆ポークビーンズ	☆	とりささみ ぶたにく だい ずレンズまめ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん トマトピューレ	キャバツ コーン たまねぎ	ミルクパン じゃがいも さとう	あぶら			
10 (金)	ごはん サーモンフライ ひじきのカレー炒め 小松菜のみそ汁	☆	さけ みそ しろいんげんまめ ちくわ とうふ あぶらあげ	ひじき ぎゅうにゅう	にんじん ごまつな	えだまめ たまねぎ えのき	こめ もちこめ きょうかまい さとう	あぶら ごま			
13 (月)	ごはん 厚揚げの中華煮 春雨サラダ 甘夏みかんゼリー	☆	あつあげ ぶたにく ハム	ぎゅうにゅう	にんじん ごまつな	たまねぎ しいたけ グリーンピース にんにく しょうが キャバツ きくらげ	こめ さとう きょうかまい でんぷん ほうろく あまなつゼリー	あぶら ごまあぶら			
14 (火)	クロワッサン ちゃんぽん(海鮮なし) 焼売 ネーブルオレンジ	☆	ぶたにく さつまあげ シュウマイ	ぎゅうにゅう	にんじん	キャバツ たまねぎ もやし きくらげ オレンジ	クロワッサン ちゃんぽん				
15 (水)	ごはん いわしの梅煮 茎わかめの炒め物 沢煮焼	☆	いわし ぎゅうにゅう ぶたにく さつまあげ	くきわかめ ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	ごぼう しょうが えのき たけのこ いとこんにやく しいたけ	こめ きょうかまい さとう	あぶら			
16 (木)	揚げパン クラムチャウダー じゃがいものマスタードソテー	☆	ベーコン あさり ウィンナー	チーズ ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ グリーンピース コーン	げんえんパン グラニューとう じゃがいも	あぶら			
17 (金)	☆ピースごはん 県産野菜の卵焼き れんこんのきんぴら ☆山菜のみそ汁	☆	たまご とうふ ぶたにく みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ごまつな	グリーンピース えのき れんこん こんにやく たまねぎ わらび ぜんまい	こめ きょうかまい さとう	ごまあぶら			
20 (月)	チキンカレーライス(麦ごはん・チキンカレー) 夏みかん入りフルーツカクテル	☆	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん アスパラガス	たまねぎ にんにく あまなつみかん みかん もも パイン	こめ おおむぎ きょうかまい じゃがいも ゼリー	あぶら			
21 (火)	黒糖ねじりパン じゃがいもとベーコンの炒め煮 コールスローサラダ ☆八女茶ムース	☆	ベーコン ハム	やめちやムース ぎゅうにゅう	にんじん アスパラガス	たまねぎ キャバツ コーン	こくとうパン じゃがいも さとう	あぶら エッグケアマヨ ネーズ			
22 (水)	ごはん 豚肉の生姜焼き ブロッコリーのおかか和え 麩のすまし汁	☆	ぶたにく とう ふ かつおぶし かまぼこ	ぎゅうにゅう	ブロッコリー ごまつな ねぎ	たまねぎ しょうが えのき	こめ さとう きょうかまい おわらふ	あぶら			
23 (木)	そぼろ丼(ごはん・そぼろ丼の具) ☆れんこんチップス 切干大根のみそ汁	☆	とりにく みそ たまご とうふ あぶらあげ	わかめ ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	しょうが えだまめ れんこん きりぼしだいこん キャバツ たまねぎ	こめ さとう きょうかまい でんぷん	あぶら			
24 (金)	ごはん さばの塩焼き 小松菜のじゃこ和え じゃがいものそぼろ煮	☆	さば ぶたにく あつあげ	しらすほし ぎゅうにゅう	ごまつな にんじん	もやし こんにやく グリーンピース	こめ さとう きょうかまい じゃがいも				
27 (月)	キムチごはん キャバツののり和え もやし担々スープ	☆	ぶたにく みそ	やきのり ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう ねぎ	しょうが にんにく キャバツ たまねぎ もやし きくらげ	こめ きょうかまい さとう	キムチ ごま ごまあぶら エッグケアマヨ ネーズ			
28 (火)	メンチカツパーガー (横割り丸パン・キャバツのメンチカツ・ソース) 小松菜のソテー 豆乳スープ みかんジュース	☆	メンチカツ ウィンナー とりにく とうにゅう	ぎゅうにゅう	ごまつな にんじん	しめじ コーン たまねぎ キャバツ マッシュルーム みかんジュース	よこわりまるパン	あぶら			
29 (水)	ごはん 麻婆豆腐 しらすとチーズのサラダ	☆	ぶたにく とう ふ みそ	しらすほし チーズ ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ ねぎ しいたけ にんにく しょうが キャバツ きゅうり	こめ さとう きょうかまい でんぷん	ごま ごまあぶら			
30 (木)	食パン いちご&マーガリン 鶏の照り焼き キャロットサラダ キャバツとベーコンのスープ	☆	とりにく ツナ ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん	にんにく しょうが レモン コーン しめじ キャバツ たまねぎ	げんえんしょくハン いちご&マーガリン エッグケアマヨ ネーズ じゃがいも				
31 (金)	ハヤシライス(麦ごはん・ハヤシルウ) イタリアンサラダ	☆	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん トマト あか・きピーマン ブロッコリー	たまねぎ キャバツ マッシュルーム グリーンピース コーン	こめ さとう きょうかまい おおむぎ	あぶら イタリアンドレッシング			

