

日 (曜)	こ ん だ て め い	あ か い ろ	き い ろ	み ど り い ろ	栄養価 E kcal	日 (曜)	こ ん だ て め い	あ か い ろ	き い ろ	み ど り い ろ	栄養価 E kcal
1 (木)	 もちむぎごはん かんてんかいそう サラダ スクランブル やきふた たまごめしのぐ かけてたべよう レンズまめの スープ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ちやにくやほねに なるもの	もちむぎ・こめ さとう こめあぶら ドレッシング	キャベツ・たまねぎ にんじん・ねぎ ほししいたけ・しょうが にんにく	558	21 (水)	 さつまいもの スコップコロケ ひじき サラダ コンソメ スープ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ちやにくやほねに なるもの	パン・パンこ さつまいも さとう オリーブオイル こめあぶら	キャベツ・たまねぎ にんじん・パセリ・しめじ	553
2 (金)	 いわしの アングレーズ レモンず あえ コッペパン どらまめと とりにくの トマトに ラフランスジャム	ぎゅうにゅう ちやにくやほねに なるもの	パン・パンこ でんぶん・さとう ラ・フランスジャム なたねあぶら	キャベツ・きゅうり たまねぎ・とうもろこし トマトかん・にんじん パセリ・レモン マッシュルーム トマトピューレ しょうが・にんにく	647	22 (木)	 むぎごはん ごまつなの ツナあえ イカリング フライ ハッシュド ポーク ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ちやにくやほねに なるもの	むぎ・こむぎこ パンこ・こめ さとう こめあぶら なたねあぶら ハヤシルウ	グリーンピース・キャベツ ごまつな・たまねぎ トマトジュース にんじん・もやし レモン・しょうが	677
5 (月)	 ごはん ごまつなの おひたし とりにくの なんばんづけ しらたまじる	ぎゅうにゅう ちやにくやほねに なるもの	こむぎこ・こめ しらたまもち でんぶん・さとう なたねあぶら	キャベツ・ごまつな だいこん・たまねぎ にんじん・ねぎ ピーマン・えのきだけ	606	23 (金)	 もやしの いためもの とうふ サラダ パンブキン ポターージュ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ちやにくやほねに なるもの	パン・さとう すりごま ごまあぶら こめあぶら マーガリン	かぼちゃペースト きゅうり・たまねぎ にら・パセリ・ピーマン もやし・しょうが	692
6 (火)	 ごはん パンサンスー さばの ごまみそやき こうやどうふの たまごとじ	ぎゅうにゅう ちやにくやほねに なるもの	こめ・はるさめ さとう・すりごま ごまあぶら	えだまめ・きゅうり ごぼう・たまねぎ にんじん・しろねぎ ほししいたけ・しょうが	678	26 (月)	 ごはん しそあえ ちくわの いそべあげ すどり	ぎゅうにゅう ちやにくやほねに なるもの	こむぎこ・こめ でんぶん・さとう ごまあぶら なたねあぶら	えだまめ・キャベツ きゅうり・あかしそ たくあんづけ・たけのこ たまねぎ・にんじん ピーマン・きくらげ しょうが・にんにく	655
7 (水)	 ピザポテト もやしの カレーずあえ きつねうどん	ぎゅうにゅう ちやにくやほねに なるもの	パン・うどん じゃがいも さとう オリーブオイル こめあぶら	キャベツ・きゅうり たまねぎ・にんじん ねぎ・ピーマン・もやし	608	27 (火)	 ジャンボ いなり ブロッコリーの ナムル メルのカレー しおこうじやき あかだし	ぎゅうにゅう ちやにくやほねに なるもの	こめ・さとう すりごま オリーブオイル ごまあぶら	キャベツ・ごぼう にんじん・ねぎ ブロッコリー・もやし えのきだけ	562
8 (木)	 ごはん キャベツの ごまこんぶ ささみの バリバリあげ しせんどうふ	ぎゅうにゅう ちやにくやほねに なるもの	ぎゅうにゅう ちやにくやほねに なるもの	はるまきのかわ こめ・でんぶん さとう・すりごま ごまあぶら なたねあぶら	624	28 (水)	 ゆでたまごの グラタン あまず あえ しまなみあきの ミネストローネ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ちやにくやほねに なるもの	こむぎこ・パン パンこ・さといも さとう・すりごま オリーブオイル ウインナー ごまあぶら なたねあぶら マーガリン	えだまめ・キャベツ セロリ・たまねぎ とうもろこし トマトジュース にんじん・パセリ れんこん・ほししいたけ	585
9 (金)	 レバーの ごくとう ケチャップに だいたず マカロニ サラダ マヨネーズ トマトとたまごの スープ	ぎゅうにゅう ちやにくやほねに なるもの	ぎゅうにゅう ちやにくやほねに なるもの	キャベツ・たまねぎ トマト・パセリ えのきだけ・しょうが	674	29 (木)	 くりいり ちゅうかおこわ ごまあえ こうやどうふの ごまみそあげ すましじる	ぎゅうにゅう ちやにくやほねに なるもの	こめ じょうしんこ もちごめ でんぶん・さとう くり・すりごま ごまあぶら なたねあぶら	かんぴょう・きゅうり きりぼしだいこん たけのこ・にんじん ねぎ・ほうれんそう きくらげ・しょうが	597
13 (火)	 ごはん わかめの すのもの かえりの かきあげ あやこどの ぐ かけてたべよう	ぎゅうにゅう ちやにくやほねに なるもの	こむぎこ・こめ こめこ・でんぶん さとう なたねあぶら	きゅうり・ごぼう たまねぎ・とうもろこし にんじん	694	30 (金)	 とりにくの マスタードマヨ かにかま サラダ かぼちゃプリン キムチ スープ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ちやにくやほねに なるもの	パン・もち さとう ごまあぶら マヨネーズ	かぼちゃペースト きゅうり・だいこん チンゲンサイ・にんじん キムチ・しめじ しょうが・にんにく	629
14 (水)	 きりぼしだいこんの たまごやき パイン サラダ わふう スパゲティ	ぎゅうにゅう ちやにくやほねに なるもの	パン・スパゲティ さとう オリーブオイル こめあぶら マーガリン	えだまめ・キャベツ きゅうり きりぼしだいこん たまねぎ・にんじん ほうれんそう・レタス パインかん ほししいたけ・エリンギ	601	 ごはんを食べてよう! ☆ しぜん 自然によくかむ習慣がつく ごはんの特徴はお米を粒のまま食べることです。粒なのでよくかまないとならず、よくかむ習慣がつきやすい食べ物です。 ☆ じつは じつは太りにくい ごはんは油や砂糖を使わず、水だけを使って炊きます。量の割にエネルギーは低く、ヘルシーな食べ物といえます。 ☆ ゆっくり じっくり消化され、腹持ちがよい お米は周りが硬い細胞壁で囲まれています。そのお米を粒のまま食べるごはんは、消化・吸収がとてと緩やかです。 ☆ どんな料理にもよく合う ごはんの隠れたよさは、どんな料理にもよく合うところ。いろいろなおかずに組み合わせられ、日本の食卓を豊かにしています。					
15 (木)	 ごはん ちゅうか サラダ かいせん しゅうまい	ぎゅうにゅう ちやにくやほねに なるもの	ぎょうぎのかわ パンこ・こめ はるさめ・さとう ごまあぶら	きゅうり・たけのこ たまねぎ・チンゲンサイ にんじん・もやし ほししいたけ・しょうが	564						
16 (金)	 やさいの ミートソースやき アーモンド あえ クリーム シチュー	ぎゅうにゅう ちやにくやほねに なるもの	こむぎこ・パン マカロニ じゃがいも ごくとう・さとう アーモンド こめあぶら マーガリン	かぼちゃ・キャベツ ごまつな・たまねぎ トマトかん・にんじん パセリ・えのきだけ しめじ	605						