



の 一 ん た で

日曜	こんだて	エネルギー Kcal	タンパク質 g	(赤の食品) 血や肉・骨や 歯をつくる	(黄の食品) 体温を保ち 体を動かすも	(緑の食品) 体の調子を整える
8 火	牛乳 揚げパン、七草 マーガリンサンド、おでん	656	21.7	牛乳 きな粉・とり肉 (とりから)	ぬりパン、黒パン、さとう マーガリン、油、白玉粉、小麦粉	にんじん、セリ、かぶ葉、大根葉、ねぎ 大根、ごぼう、はくさい、かぶ
9 水	牛乳 豚肉とごぼうの 混ぜごはん、おでん	671	28.9	牛乳 豚肉、油あげ、揚げ 焼豆腐、とうもろこし、長豆(けし)	米、もち米、麦、さとう、じゃが芋 こんにやく、ちくわぶ、油	にんじん、ふいたけ ごぼう、枝豆、大根
10 木	牛乳 はいがごはん、赤魚の じゃが芋のきんぴら、西京焼き	666	24.7	牛乳 赤魚の切身 みゆ	はいが米、麦、さとう、油 じゃが芋、ごま油、いりごま	いんげん、にんじん れんこん、ごぼう
11 金	牛乳 中華丼、白玉せんべい	673	21.6	牛乳 豚肉、かまぼこ おすま、みゆ、豆腐(とりから)	米、麦、くず粉、油 さとう、白玉粉、ごま油	にんじん、チンゲン菜、にんじく、しょうが たけのこ、はくさい、玉ねぎ、ふいたけ
15 火	牛乳 練馬スノーシュー、きんぴら ツナの甘辛煮、みゆスー	650	25.7	牛乳 まごろ、ベーコン みゆ、のり、(とんこつ)	スノーシュー、さとう、油 じゃが芋、バター	にんじん、大根、玉ねぎ しょうが、セロリ、キャベツ
16 水	牛乳 エッグトースト、バーガー カリフラワーのポタージュ	666	21.9	牛乳 たまご、ベーコン 生クリーム (とりから)	丸パン、さとう、じゃが芋、さとう コンプレク、バター、マヨネーズ	玉ねぎ、カリフラワー とうもろこし
17 木	牛乳 はいがごはん、生揚げの 湯かじきりかけ、西京豚風	661	26.2	牛乳 生揚げ、豚肉 お味噌汁、みゆ (長豆)	はいが米、麦、じゃが芋、油 さとう、でん粉、しりしり	にんじん、いんげん、ふいたけ しょうが、玉ねぎ、たけのこ
18 金	牛乳 ハッシュドポーク フレンチドレッシングサラダ	639	17.8	牛乳 豚肉 生クリーム (とんこつ)	米、麦、小麦粉、さとう、 じゃが芋、さとう、バター、油	にんじん、トマト、にんじく、しょうが、キャベツ 玉ねぎ、マッシュルーム、グリーンピース、きゅう
21 月	牛乳 手作りパン、茹でブロッコリー 豆入りキーマカレー、粉ふき芋	667	25.4	牛乳 豚ひき肉、大豆 レンズ豆、粉ふき芋 (とんこつ)	強力粉、さとう、小麦粉 じゃが芋、油、バター	にんじん、トマト、ブロッコリー、グリーンピース にんじく、しょうが、玉ねぎ、セロリ、マッシュルーム
22 火	牛乳 はいがごはん、豚汁 魚糸フライ、茹でキャベツ	640	29.7	牛乳 豚、たまご、豚肉 油あげ、豆腐、みゆ (けし)	はいが米、麦、小麦粉、パン粉 こんにやく、じゃが芋、油	にんじん、キャベツ ごぼう、ねぎ
23 水	牛乳 シャンバラヤ、じゃが芋入り イタリアンスー	641	21.5	牛乳 豚ひき肉、ウィンナー ベーコン、たまご、粉ふき芋 (とんこつ)	米、麦、じゃが芋、油 パン粉、バター	にんじん、ピーマン、ほうれん草、とうもろこし にんじく、しょうが、玉ねぎ、マッシュルーム
24 木	牛乳 大豆入りわかめしらおごはん 豆腐の五目炊飯、薬膳大根	656	34.9	牛乳 大豆、とり肉、 豆腐、ゆらぎ、わかめ (とりから)	米、麦、さとう、 でん粉、ごま油、油	にんじん、にんじく、しょうが たけのこ、ふいたけ、ねぎ、大根
25 金	牛乳 ハンバーガー、芽芽サラダ	665	21.7	牛乳 豚ひき肉、たまご	丸パン、麦、パン粉、 さとう、油、マヨネーズ	にんじん、しょうが、玉ねぎ きゅうり、キャベツ
28 月	牛乳 あんかけチャーハン キャラメルポテト	655	18.4	牛乳 たまご、豚肉 (とんこつ、とりから)	米、くず粉、さつま芋、ごま油 さとう、バター、アモンド	にんじん、チンゲン菜、玉ねぎ、れんこん ねぎ、にんじく、しょうが、たけのこ、はくさい
29 火	牛乳 はいがごはん、根野菜の 魚師の照り焼き、揚げ煮	650	22.9	牛乳 魚師切身	はいが米、麦、さとう、油 さつま芋、米粉、いりごま	かぼちゃ、ごぼう しょうが、れんこん
30 水	牛乳 みゆラーメン タピオカのココナッツミルク	662	23.6	牛乳 豚肉、みゆ 豆乳、わかめ (とんこつ)	むし中華麺、さとう、たけのこ 油、ラード、ごま油	にんじん、もやし、ねぎ、にんじく、おろし ココナッツミルク、もやし、わかめ、いりごま 玉ねぎ、はくさい、セロリ、たけのこ
31 木	牛乳 焼きカレーパン、クリーム煮、 マカロニの	661	26.7	牛乳 豚ひき肉、たまご とり肉、ベーコン、粉ふき芋 (とりから)	丸パン、パン粉、小麦粉 マカロニ、油、米粉	にんじん、玉ねぎ、しょうが マッシュルーム、グリーンピース



基準値	660	13.0 ~28.0
1月平均	658	24.3

田柄の吉田さんからは、大根(3年生が種まきしたもの)にんじん、白菜、キャベツなどが届く予定です。