

日	こんだて名	ざいりょう名	エネルギーたんぱく質しぼう	日	こんだて名	ざいりょう名	エネルギーたんぱく質しぼう
1 火	げんりょうパン ミートスパゲティ アセロラフルーツ ぎゅうにゅう	合挽き肉・スパゲティ・玉ねぎ	664	18 金	ごはん すましじる さわらのていやく こんぶあえ ぎゅうにゅう	木綿豆腐・わかめ・かまぼこ	608
		マッシュルーム・人参・グリーンピース	24			大根・人参・えのきたけ	31
		トマト水煮・トマトケチャップ・トマトピューレ	19			みつ葉・しょうゆ・削り節	16
2 水	子どもの日こんだて かやくごはん(げんりょう) すましじる オムレツ ごまあえ かしわもち ぎゅうにゅう	かやくごはんの素	663	21 月	カレーライス かいそうサラダ ふくじんづけ ぎゅうにゅう	牛肉・じゃがいも・玉ねぎ・人参	686
		木綿豆腐・わかめ・かまぼこ	26			グリーンピース・しょうが・にんにく	24
		大根・人参・えのきたけ	18			りんごピューレ・コーン・カレールウ	20
7 月	ごはん ごおいとうふのふくめに ひじきのいために かわちぼんかん ぎゅうにゅう	凍り豆腐・かまぼこ・里芋	591	22 火	うずまきパン にくだんごのスーフ じゃがいものチーズやき だいずの くろざとうがけ ぎゅうにゅう	肉団子・玉ねぎ・白菜	628
		さやいんげん・人参・砂糖	24			人参・しいたけ・青ねぎ	30
		みりん・しょうゆ・削り節	14			しょうゆ・鶏がらスープ	24
8 火	パン わかめスープ にこみハンバーグ ポイルキャベツ ぎゅうにゅう	焼き豚・わかめ・玉ねぎ	588	23 水	ごはん ぶたじる まぐろのかくに ぎゅうちゃんづけ ぎゅうにゅう	豚肉・油揚げ・突きこんにやく	609
		人参・もやし・青ねぎ	25			人参・大根・ごぼう・里芋	32
		しょうゆ・鶏がらスープ	23			青ねぎ・みそ・削り節	13
9 水	ごはん さつまじる かつおのたつたあげ ナムル ぎゅうにゅう	さつまいも・油揚げ・突きこんにやく	632	24 木	こくとうパン ミネストローネ ゆずこしょうからあげ ちんげんさいのいためもの ぎゅうにゅう	黒砂糖	641
		ごぼう・人参・もやし	30			ソーセージ・キャベツ・セロリ・玉ねぎ	27
		青ねぎ・みそ・削り節	14			人参・パセリ・トマト水煮・トマトケチャップ・塩	27
10 木	パン オニオンスープ ビーフストロガノフ フライドポテト ぎゅうにゅう	鶏肉・玉ねぎ・オニオンソテー	662	25 金	ごはん たまごスープ チンジャオロース ひじきのつくだに ぎゅうにゅう	鶏卵・玉ねぎ・人参	614
		人参・パセリ・鶏がらスープ	27			ほうれん草・しょうゆ	24
		白ワイン・塩・こしょう・菜種油	30			鶏がらスープ・でん粉	19
11 金	おやこどんぶり はるさめサラダ そらまめのいたん ぎゅうにゅう	鶏肉・鶏卵・かまぼこ・玉ねぎ	636	28 月	ごはん けんちんじる さばのしおやき だいこんおろし のりふりかけ ぎゅうにゅう	木綿豆腐・油揚げ・こんにやく	651
		人参・青ねぎ・砂糖・みりん	27			大根・人参・里芋・もやし	30
		しょうゆ・削り節	17			青ねぎ・酒・しょうゆ・削り節	22
14 月	ごはん にくじゃが ささみのちゅうかサラダ じゃこのいりに ぎゅうにゅう	牛肉・じゃがいも・平天・人参・玉ねぎ	618	29 火	パン フォー ポークチャップ ポイルキャベツ ぎゅうにゅう	フォー・鶏肉・玉ねぎ	625
		糸こんにやく・さやいんげん・砂糖	29			小松菜・もやし・人参	30
		みりん・しょうゆ・菜種油・削り節	14			しょうゆ・ナムプラー・鶏がらスープ	26
15 火	ヨーグルトの日 パン しろいんげんのスープ ウインナー ツナサラダ ヨーグルト ぎゅうにゅう	鶏肉・白いんげん・キャベツ	702	30 水	ぎゅうどん かふうスープ パイナップル ぎゅうにゅう	牛肉・玉ねぎ・白ワイン	644
		玉ねぎ・人参・コーン・パセリ	30			砂糖・しょうゆ・だし昆布・削り節	21
		鶏がらスープ・コンソメの素	32			焼き豚・春雨・玉ねぎ	23
16 水	なめし(げんりょう) わかめうどん ぶたにくのマーマレードに フチトマト ぎゅうにゅう	菜めしの素	679	31 木	パン コーンポタージュ かしわのてりに ゆでアスパラガス ぎゅうにゅう	さつまいも・玉ねぎ・コーン・人参	632
		うどん・わかめ・かまぼこ	30			パセリ・牛乳・生クリーム	30
		油揚げ・人参・青ねぎ・だし昆布	20			粉チーズ・ポタージュの素	22
17 木	パン やさいスープ ベーコンエッグ かりかりごぼう いちごミックスジャム ぎゅうにゅう	鶏肉・じゃがいも・玉ねぎ・キャベツ	599	7日(月)「河内晩柑」は生の果物です。 29日(火)「フォー」は米粉の麺で、ベトナム料理で使われます。	ベトナム料理	コンソメの素・塩・こしょう	25
		人参・パセリ・鶏がらスープ	21			ベーコン・鶏卵・玉ねぎ	ベトナム国旗
		コンソメの素・塩・こしょう	21			パセリ・塩・こしょう・菜種油	