

日付	こんだてめい	さいり			そのた ちょうみりょう	栄養量 1人1日 たんぱく質
		あか からだをつくるもの	みどり からだのちょうしを ととのえるもの	よ はたちからなるもの		
●3 (水)	にくみそめん レモンあえ アイスクリーム	ぶたにく ぶたミンチ あかみそ	たまねぎ にんにく しょうが ねぎ もやし きゃべつ にんじん レモンじり	ちゅうかめん あぶら さとう ごまあぶら さとう アイスクリーム	トウバンジャン さけ しょうゆ しょうゆ	714 26.0
4 (木)	むぎごはん ポークカレー	ぶたにく	たまねぎ にんじん にんにく しょうが りんご	こめ おしむぎ じゃがいも あぶら こむぎこ バター	カレーこ ソース ココナッツミルク しょうゆ しお こしょう ケチャップ ガラムマサラ ターメリック しょうゆ ワイン チャツネ スープベースチキン	645 24.4
5 (金)	ごはん からあげ そえやさい もやしとぶたにくのスープ	とりにく ぶたにく	しょうが にんにく きゃべつ にんじん もやし ねぎ にんにく	こめ あぶら かたくりこ あぶら かたくりこ	しょうゆ さけ しお スープベースチキン こしょう しょうゆ さけ	761 26.9
☺ 8 (月)	ごはん やさいとぶたにくの みそいため つきみじる	ぶたにく あつあげ しんしゅうみそ	たまねぎ にんじん きゃべつ ピーマン しょうが ほししいたけ ごぼう たまねぎ ねぎ にんじん	こめ さとう あぶら さといも	しょうゆ みりん トウバンジャン さけ けずりぶし さけ しょうゆ	643 26.9
9 (火)	ピラフ いろいろやさいのスープ コーンサラダ	ウインナー ベーコン とりにく わかめ	たまねぎ にんじん きゃべつ にんじん たまねぎ セロリー とうもろこし きゅうり	こめ あぶら バター じゃがいも さとう ごまあぶら	しお こしょう しお こしょう スープベースチキン しょうゆ す	625 21.4
○ 10 (水)	しょくパン ジャム ポークビーンズ ハムサラダ みかん	ぶたにく だいず ロースハム	にんじん たまねぎ きゃべつ たまねぎ みかん	しょくパン いちごジャム じゃがいも あぶら さとう さとう オリーブオイル	ケチャップ ソース ワイン スープベースチキン しお こしょう しお こしょう す	705 29.5
11 (木)	ごはん マーボーなす すのもの	ぎゅうミンチ あかみそ ぶたにく わかめ ちりめんじゃこ	なす たまねぎ ほししいたけ にんじん にんにく しょうが きゅうり	こめ さとう あぶら ごまあぶら かたくりこ さとう	しょうゆ トウバンジャン す しょうゆ	563 22.4
○● 12 (金)	ひじきごはん だいずとじゃこの カリポリあげ みそじる	とりにく あぶらあげ ひじき だいず かえりじゃこ あぶらあげ しんしゅうみそ	にんじん たまねぎ にんじん ねぎ	こめ こんにやく かたくりこ ごま あぶら さとう じゃがいも	しょうゆ みりん しょうゆ けずりぶし	631 25.1
○ 16 (火)	ごはん ごもくきんぴら みそじる うめぼし	ぶたにく さつまあげ あぶらあげ わかめ しんしゅうみそ	にんじん ごぼう たまねぎ にんじん なす ねぎ うめぼし	こめ さとう あぶら こんにやく	しょうゆ みりん いちみ さけ けずりぶし	594 24.0
17 (水)	こくとうパン さけフライ そえやさい ベーコンスープ	さけ ベーコン	きゃべつ たまねぎ セロリ にんじん パセリ	こくとうパン こむぎこ パンこ あぶら じゃがいも	しお こしょう ソース しお こしょう しょうゆ しお スープベースチキン	781 32.3
○ 18 (木)	ごはん じゃがぶたキムチ きゅうりのまつまえつけ	ぶたにく しおこんぶ するめいか	にんじん たまねぎ にら キムチ きゅうり	こめ こんにやく じゃがいも さとう ごまあぶら	しょうゆ さけ みりん しょうゆ みりん	585 22.3
★● 19 (金)	たきこみごはん みそじる きゃべつの カレーふうみ	とりにく あぶらあげ ぶ あぶらあげ しんしゅうみそ ツナ ひじき	ごぼう にんじん たまねぎ ねぎ きゃべつ ほししいたけ にんにく しめじ	こめ こんにやく じゃがいも オリーブオイル さとう	しょうゆ みりん さけ けずりぶし カレーこ しょうゆ す しお	594 22.5
22 (月)	こがたパン カレーうどん フレンチサラダ	ぎゅうにく あぶらあげ	にんじん たまねぎ ねぎ きゃべつ にんじん たまねぎ	こがたパン うどん かたくりこ さとう オリーブオイル	カレーこ みりん こしょう しお しょうゆ けずりぶし す しお こしょう	642 21.9
24 (水)	あじつけパン まぐろのアングレース そえやさい ポテトスープ	まぐろ ベーコン	しょうが きゃべつ にんじん たまねぎ パセリ	あじつけパン かたくりこ あぶら さとう じゃがいも	さけ ケチャップ ソース しお しお こしょう スープベースチキン しょうゆ	742 33.4
25 (木)	ごはん ピピンバ キムチ わかめスープ	ぎゅうにく わかめ	ぜんまい にんにく もやし こまつな ねぎ キムチ しめじ ねぎ	こめ さとう ごま ごまあぶら	みりん す しょうゆ しお こしょう しょうゆ けずりぶし	602 19.1
26 (金)	ぶたどん げんきサラダ	ぶたにく かまぼこ ハム こんぶ はなかつお	にんじん ねぎ ごぼう たまねぎ ほししいたけ にんじん きゃべつ とうもろこし	こめ こんにやく さとう オリーブオイル さとう	しょうゆ さけ みりん しお こしょう す しょうゆ	588 23.2
30 (火)	むぎごはん ハッシュドポーク フルーツポンチ	ぶたにく	たまねぎ にんじん みかん もも	こめ おしむぎ あぶら こむぎこ バター さとう	ソース ケチャップ しお ワイン トマトピューレ しょうゆ こしょう スープベースチキン ナタデココ ワイン	663 20.9

○10(水) 12(金) 16(火) 18(木) カミカミ献立(よくかむ献立)

●3(水) 12(金) 19日(金) ほねぶと献立(カルシウムたっぷり献立)

★19日(木) 食育の日の献立です。

☺8(月) お月見献立です。 ハッピーキャロット



カミカミ献立のとき登場!  
かむくんです。



ほねぶと献立のとき登場!  
カルちゃんマンです。