

こんだてひょう



カニリュウくんがいる日は、
地場産物(線が引いてあるよ)
を使っている日だよ!



日(曜)	こんだて	栄養価	血や骨や肉になるもの(赤)	体の調子を整えるもの(緑)	熱や力のもとになるもの(黄)
1 (水)	【ふるさと きゅうしょく】 こめこパン ぎゅうにゅう チキンカツ へしこのポテトサラダ ぐだくさんとうにゅうスープ	エ: 643 た: 28.2 脂: 34.8 炭: 91.5 塩: 2.3	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン とうにゅう へしこ	にんじん たまねぎ しめじ きやべつ グリーンピース とうもろこし	こめこパン じゃがいも あぶら でんぷん こむぎこ パンこ
2 (木)	【げんえん きゅうしょく】 ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくとじゃがいものカレーいため たぬきじる	エ: 577 た: 23.9 脂: 15.5 炭: 96.7 塩: 1.5	ぎゅうにゅう ぶたにく さつまあげ	たまねぎ にんじん だいこん しめじ しょうが ねぎ もやし ピーマン	こめ じゃがいも さといも でんぷん ごまあぶら
3 (金)	【げんばじっしゅうおうえん きゅうしょく】 スタミナどん ぎゅうにゅう すいぎょうぎスープ おつきみクレープ	エ: 775 た: 26.5 脂: 236 炭: 103.0 塩: 1.9	ぎゅうにゅう ぶたにく ぎょうぎ	たまねぎ ピーマン きやべつ にんじん しめじ チンゲンサイ にんにく しょうが	こめ むぎ さとう あぶら クレープ
6 (月)	【じゅうごや きゅうしょく】 ごはん ぎゅうにゅう いもに れんこんのきんぴら	エ: 627 た: 24.1 脂: 19.0 炭: 110.1 塩: 2.1	ぎゅうにゅう ぶたにく がんもどき ちくわ	こんにやく たまねぎ まいたけ にんじん ごぼう れんこん ねぎ	こめ さといも ごま あぶら でんぷん
7 (火)	ごはん ぎゅうにゅう すぶた あきのかおりみそしる	エ: 670 た: 24.9 脂: 18.8 炭: 94.1 塩: 2.5	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ みそ	たまねぎ にんじん ごぼう ピーマン たけのこ しいたけ しめじ かぼちゃ ねぎ しょうが	こめ さつまいも でんぷん あぶら
8 (水)	【たいわん きゅうしょく】 ルーローはん ぎゅうにゅう ルオポーター (だいこんスープ) ブルーベリーゼリー	エ: 699 た: 22.0 脂: 28.2 炭: 89.0 塩: 1.9	ぎゅうにゅう ぶたにく きんしたまご ベーコン	たまねぎ たけのこ だいこん にんじん えのきたけ ねぎ にんにく こまつな ブルーベリー	こめ むぎ さとう あぶら でんぷん ゼリー
9 (木)	【アイアン きゅうしょく】 ふりかけごはん ぎゅうにゅう いりたまご つみれじる	エ: 628 た: 30.9 脂: 19.2 炭: 86.8 塩: 2.0	ぎゅうにゅう つみれ ぶたにく とうふ	にんじん だいこん しょうが ねぎ しいたけ たけのこ たまねぎ	こめ さといも あぶら さとう
10 (金)	【めのあいごデー きゅうしょく】 ごはん ぎゅうにゅう さばじゃが あおなとまいたけのソテー	エ: 662 た: 24.0 脂: 16.5 炭: 103.8 塩: 1.5	ぎゅうにゅう さば ハム	にんじん たまねぎ いんげん しょうが ほうれんそう こまつな とうもろこし まいたけ	こめ さとう あぶら
14 (火)	ごはん ぎゅうにゅう さけのしおやき やさいのごまみそあえ わかめのすましじる	エ: 558 た: 32.7 脂: 13.3 炭: 98.8 塩: 2.0	ぎゅうにゅう とうふ ちくわ かまぼこ さけ みそ	わかめ にんじん たまねぎ しいたけ きやべつ	こめ さとう あぶら ごま
15 (水)	パン ぎゅうにゅう やきそば こんさいのスープ	エ: 598 た: 24.1 脂: 26.9 炭: 104.2 塩: 3.4	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく	だいこん れんこん にんじん ごぼう きやべつ たまねぎ ねぎ もやし ピーマン	パン ちゅうかめん さとう あぶら でんぷん

16 (木)	ごはん ぎゅうにゅう ちくわのいそべあげ きりぼしだいのびりからいため あつあげのみそしる	エ: 667 た: 29.7 脂: 21.5 炭: 88.6 塩: 3.1	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんじん たまねぎ しめじ ねぎ あおのり きりぼしだいのびり もやし ピーマン	こめ さとう ごま 小むぎこ ごまあぶら あぶら
17 (金)	【はッピー きゅうしょく】 だいずいりドライカレー ぎゅうにゅう キャベツとりんごのサラダ	エ: 725 た: 27.8 脂: 24.9 炭: 83.4 塩: 2.5	ぎゅうにゅう ぶたにく ぎゅうにく ハム	たまねぎ にんじん にんにく ピーマン レーズン トマト きやべつ りんご きゅうり	こめ むぎ さとう あぶら バター オリーブオイル
20 (月)	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのねぎしおいため きのこのみそしる	エ: 594 た: 22.9 脂: 20.2 炭: 86.7 塩: 1.8	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ みそ	まいたけ しめじ えのきたけ にんじん ねぎ たまねぎ きやべつ ピーマン	こめ さとう あぶら
21 (火)	ごはん ぎゅうにゅう プルコギふういため ニラたまスープ	エ: 618 た: 23.9 脂: 21.3 炭: 101.4 塩: 2.0	ぎゅうにゅう とうふ たまご ぶたにく	にんじん ニラ もやし えのき ねぎ ごぼう たまねぎ しらたき	こめ さとう あぶら でんぷん ごまあぶら
22 (水)	【きゅうしゅう きゅうしょく】 たかなごはん ぎゅうにゅう つくね タイピーエン	エ: 611 た: 23.6 脂: 18.6 炭: 90.2 塩: 2.2	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ つくね	たかな にんじん きやべつ きくらげ	こめ むぎ ごま はるさめ でんぷん あぶら
23 (木)	ごはん ぎゅうにゅう はっぼさい ちゅうかふうサラダ	エ: 602 た: 29.2 脂: 16.5 炭: 92.8 塩: 2.9	ぎゅうにゅう ぶたにく いか えび かまぼこ ハム	たけのこ しいたけ きくらげ にんじん たまねぎ チンゲンサイ はくさい しょうが にんにく こまつな もやし	こめ さとう あぶら ごまあぶら でんぷん
24 (金)	ごはん ぎゅうにゅう なすとピーマンのみそいため ふのすましじる	エ: 554 た: 23.1 脂: 15.5 炭: 84.3 塩: 2.0	ぎゅうにゅう かまぼこ ぶたにく みそ	わかめ にんじん しいたけ だいこん ねぎ なす ピーマン たまねぎ しょうが	こめ さとう あぶら でんぷん
27 (月)	【としよしゅうかん きゅうしょく ~11/9】 ごはん ぎゅうにゅう 11ぴきのねこのコロッケ カレーソテー チキンスープ	エ: 636 た: 18.8 脂: 19.9 炭: 100.9 塩: 2.2	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	にんじん きやべつ しめじ たまねぎ ピーマン	こめ じゃがいも あぶら さとう パンこ
28 (火)	ゆかりごはん ぎゅうにゅう ささみのごまみそあえ ミートボール うどん	エ: 623 た: 26.5 脂: 17.4 炭: 100.9 塩: 3.4	ぎゅうにゅう かまぼこ みそ あぶらあげ とりにく	にんじん ねぎ わかめ きやべつ きゅうり にんじん	こめ うどん さとう あぶら ごま
29 (水)	おばけのてんどん ぎゅうにゅう さわにわん	エ: 638 た: 26.3 脂: 17.5 炭: 93.3 塩: 2.2	ぎゅうにゅう えび ぶたにく	ピーマン にんじん だいこん しいたけ ごぼう ほうれんそう	こめ さとう あぶら さつまいも こむぎこ
30 (木)	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくとまめもやしのあまからいため とうふのみそしる こくとうビーンズ	エ: 617 た: 25.9 脂: 19.8 炭: 98.2 塩: 2.0	ぎゅうにゅう とうふ みそ ぶたにく だいず	たまねぎ えのきたけ わかめ にんじん まめもやし ピーマン しょうが	こめ さとう あぶら でんぷん
31 (金)	【ハロウィン きゅうしょく】 サンドイッチ (ハムカツ・ツナマヨサラダ) ぎゅうにゅう かぼちゃのスープ パンプキンババロア	エ: 746 た: 26.9 脂: 37.6 炭: 108.7 塩: 2.6	ぎゅうにゅう ハムカツ ツナ ベーコン	たまねぎ にんじん きやべつ とうもろこし かぼちゃ グリーンピース	しょくばん さとう バター あぶら プリン なまクリーム でんぷん こむぎこ



*栄養価は、中・高等部のエネルギー(kcal)、たんぱく質(g)、脂質(g)、炭水化物(g)、食塩相当量(g)の順に記入してあります。
天候やその他の都合により、献立や食材を変更することがあります。御了承ください。