



日曜	こんだて名	おもな材料と食品分類						栄養価			
		おもに体をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる		調味料他	エネルギー (kcal)	食塩 (g)	
<1群> 魚・肉・卵・豆・豆製品	<2群> 牛乳・小魚・海藻	<3群> 緑黄色野菜	<4群> その他の野菜・きのこ・果物	<5群> 穀類・いも類	<6群> 油脂						
1水	フィッシュバーガー (きれめいりまるパン しろみさかなフライ(ソース)) 牛乳	ホキ	牛乳			まるパン こむぎこパンこ	あぶら	ソース	709	3.3	
	コンコンペペロンチーノ	ぶたにく		にんじん とうがらし	にんにく だいこん れんこん えだまめ		あぶら	こしょう しお ようふうだし			
	クリームコーンスープ	とりにく	牛乳 だしふんにゅう なまクリーム	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ とうもろこし		あぶら	ポタージュのもと ようふうだし しお こしょう			
2木	ごはん コーヒー牛乳(牛乳 コーヒー牛乳のもと)		牛乳			ごはん コーヒー牛乳のもと			668	2.4	
	ぎょうざ(2)	だいず ぶたにく とりにく		にら	たまねぎ キャベツ	こむぎこ	とんし あぶら ごまあぶら				
	チンジャオロース	ぶたにく みそ		にんじん ピーマン	にんにく しょうが たまねぎ たけのこ	さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら	しょうゆ さけ トウバンジャン ちゅうかだし オイスターソース			
	もやしちゅうかスープ	とうふ とりにく		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ もやし		あぶら	ちゅうかだし しょうゆ こしょう			
3金	★ ひなまつり こんだて ★										
	ちらしずし (ごはん ちらしずしのく) 牛乳	とりにく だいず あぶらあげ たまご	牛乳	にんじん	かんぴょう ほししいたけ ごぼう	ごはん さとう	あぶら	しょうゆ みりん す わふうだし	698	2.0	
	さわらのさいきょうやき	さわら みそ				さとう		さけ みりん			
	けんちんじる	とうふ		にんじん	ねぎ だいこん	さといも	あぶら	しょうゆ みりん しお わふうだし			
	ひなあられ					こめ さとう みずあめ					
シーフードスープスパゲティ (スパゲティ シーフードスープ) 牛乳	えび ベーコン いか	牛乳	にんじん こまつな	にんにく たまねぎ はくさい	スパゲティ でんぷん	あぶら	こしょう しろワイン ようふうだし しお				
6月	チキンナゲット(2)	とりにく だいず	牛乳			こむぎこ パンこ とうもろこしこ	とんし あぶら		641	3.6	
	ほうれんそうとツナのソテー	まぐろあぶらづけ		ほうれんそう にんじん	とうもろこし たまねぎ		あぶら	ようふうだし しお こしょう			
	にゅうさんぎんヨーグルト		ヨーグルト								
7火	★ げんえん こんだて ★ まいつき20日は「いばらきおいしおデー」です ★										
	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん さとう		みりん	671	1.8	
	さばのみそに	さば みそ				じゃがいも こんにゃく さとう	あぶら	しょうゆ わふうだし みりん さけ			
	にくじゃが	ぶたにく みそ		にんじん	たまねぎ えだまめ			わふうだし しょうゆ しお			
だいこんのスープ	とりにく		にんじん こまつな	だいこん たまねぎ ねぎ							
8水	アップルパン 牛乳		牛乳			アップルパン			623	2.2	
	ローストチキン	とりにく			にんにく しょうが	はちみつ さとう		しょうゆ さけ みりん こしょう			
	はなやさいサラダ (イタリアンドレッシング)			ブロッコリー にんじん	カリフラワー とうもろこし		ドレッシング				
	ポークビーンズ	だいず ぶたにく しろいんげんまめ	なまクリーム	にんじん	たまねぎ にんにく	じゃがいも さとう	バター	トマトケチャップ ソース ようふうだし しお こしょう あかワイン トマトピューレ			
9木	バターチキンカレーライス (むぎごはん パターチキンカレー) 牛乳	とりにく	だしふんにゅう なまクリーム 牛乳	にんじん トマト	にんにく しょうが たまねぎ えだまめ プルーン	むぎごはん じゃがいも	あぶら バター	しろワイン トマトピューレ ようふうだし カレールウ	793	2.3	
	いかリングフライ(2)	いか だいず			みかん パインアップル アセロラ りんご もも	こむぎこ パンこ さとう みずあめ	あぶら				
	アセロラジュレあえ										
10金	ごはん はっこうにゅう		はっこうにゅう			ごはん さとう			610	2.0	
	ショーロンポー(2) ぶたキムチ かきたまじる	ぶたにく ぶたにく とりにく とうふ たまご		にんじん にら にんじん こまつな	キャベツ はくさい たまねぎ キムチ しょうが たまねぎ ほししいたけ	こむぎこ さとう でんぷん	とんし ごまあぶら	しょうゆ ちゅうかだし さけ さけ しょうゆ しお かつおだし こんぶ			
13月	★ じょうそうちいき のうぎょうしんこうきょうぎかい より「きゅうり」を ていきょうしていただきました ★										
	とりしおうどん (ソフトめん とりしおうどんじる) 牛乳	とりにく	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ もやし ねぎ しょうが にんにく	ソフトめん	あぶら とんし ごまあぶら	とりがらだし しお こしょう しょうゆ	638	3.7	
	だいこんサラダ (わうふうクリーミードレッシング)			にんじん	だいこん キャベツ きゅうり とうもろこし		ドレッシング				
きなこあげパン	きなこ				コッペパン さとう	あぶら					
14火 統一献立	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん さとう			668	2.0	
	とりのごまみそやき じゃがいものしおこうじため なのはなのすましじる	とりにく みそ ウインナー かまぼこ とうふ		にんじん なのはな こまつな	えだまめ しょうが だいこん たまねぎ えのきたけ	さとう じゃがいも こんにゃく	ごま あぶら	こしょう しょうゆ しお さけ さけ しおこうじ わふうだし しょうゆ みりん しお かつおだし			
15水	こめパン 牛乳		牛乳			こめパン			667	3.0	
	しろみさかなのパジルやき	メルルーサ		パジル パセリ	にんにく		あぶら	しお マスタード			
	グリーンサラダ (ごまドレッシング) はくさいのクリームスープ	まぐろあぶらづけ ベーコン	牛乳 だしふんにゅう	にんじん	キャベツ	はくさい たまねぎ とうもろこし	じゃがいも	あぶら			ホワイトルウ ようふうだし しお
16木	★ そつぎょう おいおい こんだて ★										
	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん さとう			772	2.1	
	とりにくのからあげ こまつなのナムル (しおドレッシング)	とりにく		こまつな にんじん	しょうが にんにく もやし	こむぎこ でんぷん	あぶら	さけ しょうゆ			
	とんじる	ぶたにく みそ		にんじん	たまねぎ だいこん ねぎ ごぼう	じゃがいも こんにゃく	あぶら	わふうだし			
おいおいケーキ	とうにゅう だいず			いちご	さとう こめこ みずあめ	あぶら					

