

日曜	こんだてめい	『黄』の食品 おもにエネルギーになる	『赤』の食品 おもに体をつくる	牛乳は毎日 つきます。	『緑』の食品 おもに体の調子を整える	アレルギー等 表示	エネルギー たんぱく質 脂質
9	おしょうかつこんだて						
火	ちらしずし	こめ さとう			にんじん たけのこ れんこん かんぴょう しいたけ		612
	ぞうに	もち			にんじん しいたけ はくさい みつば	魚	24.5
	いわしのしょうがに	さとう でんぶん			しょうが	青魚	19.3
	こうはくなます	さとう			だいこん にんじん		
10	むぎごはん	こめ むぎ					608
水	にくじゃが	じゃがいも さとう あぶら			にんじん たまねぎ こんにやく さやいんげん		24.0
	ひじきとごぼうのみそマヨあえ	マヨネーズ(たまごふしよ) さとう			ごぼう きゅうり にんじん	魚	21.2
11	こくとうパン	こくとうパン				乳	617
木	マカロニのクリームに	マカロニ バター こむぎこ でんぶん さとう			たまねぎ にんじん しめじ あおまめ	乳	25.2
	ハムマリネサラダ	オリーブあぶら さとう			キャベツ きゅうり にんじん レモンかじゅう	柑橘類 乳	22.2
12	むぎごはん	こめ むぎ					578
金	もずくスープ	ごまあぶら			ベーコン とうふ もずく		26.0
	チンジャオロース	あぶら さとう ごまあぶら でんぶん			にんじん たまねぎ ねぎ えのきたけ		21.0
15	むぎごはん(ふりかけ)	こめ むぎ さとう でんぶん			にんじん あおピーマン カラーピーマン たけのこ		611
月	みそラーメン	こむぎこ ごまあぶら			かつおぶし のり	魚	23.1
	ささみとわかめのナムル	さとう ごまあぶら ごま			もやし にんじん きくらげ コーン ねぎ		19.6
16	ひむかちさんちしょうのひ						
火	しろごはん	こめ					698
	みやざきになんじんポタージュ	じゃがいも あぶら こむぎこ さとう			たまねぎ にんじん しめじ あおまめ	乳	23.9
	くるぶたハンバーグのきのこソースかけ	パンこ でんぶん さとう			たまねぎ しめじ えのきたけ マッシュルーム りんご トマト		25.3
17	むぎごはん	こめ むぎ					600
水	けんちんじる	さといも			にんじん ごぼう だいこん ねぎ		26.0
	さばゆずみそに	さとう こめこ			ゆず	青魚 柑橘類	22.3
	ほうれんそうのごまあえ	ごま さとう			ほうれんそう もやし にんじん	ごま	
18	べじかつこんだて(126g)						606
木	むぎごはん	こめ むぎ					28.1
	おやこどん	さとう でんぶん あぶら			たまねぎ にんじん しいたけ みつば	卵 魚	20.9
	ごまじやこあえ	さとう ごまあぶら ごま			キャベツ きゅうり にんじん コーン	ごま 魚	
19	じゅけんおうえんこんだて						615
金	むぎごはん	こめ むぎ					23.9
	かぼちやのみそしる				とうふ あぶらあげ みそ		21.7
	とんかつ(ソース)	あぶら でんぶん パンこ さとう			かぼちや たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ		
22	しるごはん	こめ			トマト りんご たまねぎ にんじん		600
月	とうにゅうぶたじる	じゃがいも			キャベツ きゅうり にんじん ゆかり		28.5
	ひじきのいために	さとう ごまあぶら			だいこん にんじん ごぼう ねぎ	魚	19.1
	しるごはん	こめ			にんじん たまねぎ はくさい ねぎ えのきたけ		574
23	とりにくのおしおスープ	はるさめ ごまあぶら			たまねぎ にんじん しいたけ みつば		24.6
火	マーボーあつあげ	あぶら さとう でんぶん			たまねぎ にんじん あおまめ		17.7
24	きゅうしよきねびこんだて						605
水	しろごはん	こめ					28.9
	こめこのだんごじる	こめこ			だいこん にんじん ごぼう ねぎ		15.2
	さけのおやき	さけ				白身魚	
	きゅうりのココロづけ	ごまあぶら さとう			きゅうり		
	ミルクプリン	さとう				乳	
25	あげパン	コッペパン あぶら さとう				小麦	646
木	ミートボールのポトフ	でんぶん さとう			たまねぎ だいこん にんじん カリフラワー キャベツ パセリ		22.7
	フルーツポンチ	さとう			みかん もも りんごかじゅう ナタデココ パイナップル	柑橘類	26.2
26	えびのふるさときゅうしよ						669
金	しろごはん	こめ					23.2
	えびのさんみやぎきゅうカレー	じゃがいも あぶら			たまねぎ にんじん グリンピース りんご	乳	25.7
	ひゅうがなつドレッシングサラダ	あぶら			きゅうり キャベツ にんじん コーン ひゅうがなつみかんかじゅう	柑橘類 乳	
29	かくとうちゅうりクエストこんだて						692
月	キムタクごはん	こめ むぎ あぶら ごまあぶら			はくさいキムチ たくあん		25.0
	かいせんワンタンスープ	こむぎこ さとう でんぶん あぶら			たまねぎ にんじん たら しいたけ キャベツ	魚	26.5
	てりやきつくね	パンこ はつがけんまい さとう でんぶん			たまねぎ		
	きゅうりのしおこんがあえ	さとう ごまあぶら ごま			きゅうり にんじん	ごま	
30	しるごはん	こめ					579
火	にらたまスープ	ごまあぶら でんぶん			たまねぎ にんじん しいたけ	卵	28.4
	いもごぼうのやきにくいため	あぶら さとう ごまあぶら でんぶん			たまねぎ にんじん キャベツ ピーマン あかピーマン りんご		19.6
31	しろごはん	こめ					665
水	ほうれんそうのみそしる				とうふ あぶらあげ みそ		27.8
	とりにくのからあげ	でんぶん こむぎこ あぶら			ほうれんそう だいこん にんじん		26.0
	あおじそあえ	さとう			にんじん もやし コーン あおじそ		

