



日曜	献立名	使用食品名						栄養価 エネルギー	家庭で とってほ しい食品						
		体をつくる		体の調子を整える		エネルギーのもとになる									
		1群	2群	3群	4群	5群	6群								
1 木	ポークカレー	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ	にんにく	りんご	こめ	おおむぎ	じゃがいも	あぶら	カレールー	766	魚介類	
	フルーツヨーグルト		ヨーグルト		みかんかん	パインかん	おうとうかん	バナナ							
大阪こんだて															
2 金	わかめごはん		ぎゅうにゅう	わかめ				こめ					714	緑黄色野菜	
	れんこんサラダ	ポークハム			れんこん	きゅうり									
	うどんすき	とりにく	かまぼこ	こんぶ(だし)	にんじん	はくさい	しろねぎ	ほししいたけ	うどん	ふ	あぶら				
富山こんだて															
5 月	ごはん		ぎゅうにゅう					こめ					808	小魚類	
	だいずとごぼうのメンチカツ	だいず	とりにく	ぶたにく			たまねぎ	ごぼう	でんぷん	さとう	パンこ	あぶら			
	こまよこし				にんじん	こまつな			さとう		こま				
	きのこ汁	とりにく	あぶらあげ		にんじん	ねぎ	だいこん	えのきだけ	ほししいたけ	なめこ	しらたま	さといも			
ウクライナこんだて															
6 火	コッペパン		ぎゅうにゅう					コッペパン					695	豆類	
	ポテトときのこのいためもの	ベーコン			しめじ	マッシュルーム		じゃがいも	バター						
7 水	ごはん		ぎゅうにゅう					こめ					727	海藻類	
	ぶたにくのしょうがいため	ぶた			にんじん	キャベツ	たまねぎ	にんにく	しょうが		あぶら				
	みそしる	とうふ	あぶらあげ	みそ	にほし(だし)	にんじん	ねぎ	たまねぎ		じゃがいも					
8 木	豆乳パンナコッタレモン	とうにゅう					レモンじる		さとう	でんぷん	ほろみつ		623	肉類	
	くりごはん		ぎゅうにゅう					こめ	くり						
	もやしにあますあえ	かまぼこ			キャベツ	もやし		さとう							
重陽の節句こんだて															
9 金	ごはん		ぎゅうにゅう					こめ					802	油脂類	
	さんまのみぞれに	さんま			だいこん			でんぷん	さとう						
	あえもの				にんじん	キャベツ	きゅうり		さとう						
	おつきみじる	とりにく	うすらたまご	こんぶ(だし)	にんじん	ねぎ	たまねぎ	だいこん							
12 月	ごはん		ぎゅうにゅう					こめ					718	いも類	
	ツナそぼろ	ツナみず	たまご		えだまめ	しょうが		さとう	あぶら						
	うおそうめんじる	とうふ	うおそうめん	わかめ	こんぶ(だし)	にんじん	ねぎ	たまねぎ	えのきだけ						
13 火	コッペパン		ぎゅうにゅう					コッペパン					826	種実類	
	ひじきのマリネ	ポークハム	ひじき		だいこん	きゅうり	レモンじる	さとう	あぶら						
	たらこスパゲッティ	たらこ	ベーコン		にんじん	ねぎ	たまねぎ	しめじ	スパゲッティ	あぶら					
14 水	ごはん		ぎゅうにゅう					こめ					766	果物類	
	ちくわのいそべあげ	ちくわ	あおのり					こむぎこ	でんぷん	あぶら					
	そくせきづけ		くきわかめ				キャベツ	きゅうり							
15 木	ロコモコどん	ハンバーグ	たまご	ぎゅうにゅう			キャベツ		こめ	さとう			740	魚介類	
	オニオンスープ	ベーコン			にんじん	パセリ	たまねぎ	もやし		あぶら					
	キムタクごはん	ぶたにく	ぎゅうにゅう				たくあん	キムチ	こめ	ごまあぶら					
16 金	さっぱりごますあえ	かまぼこ			にんじん	キャベツ	きゅうり	さとう	ごま				736	乳製品	
	さつまじる	あぶらあげ	とうふ	みそ	にほし(だし)	にんじん	ねぎ	しめじ	だいこん						
	フルーツあんぱん	とうにゅう					もも	あんず	さとう	みずあめ					
トリニダード・トバゴこんだて															
20 火	ダブルス	ぶたひきにく	ひよこまめ	ぎゅうにゅう	ピーマン	トマト	たまねぎ	にんにく	しょうが	しょくパン	あぶら	カレールー	753	海藻類	
	カラフル風スープ	ぶたにく			ほうれんそう	タクラ	かぼちゃ	にんにく	たまねぎ		あぶら				
21 水	ごはん		ぎゅうにゅう					こめ					748	豆類	
	ナムル				ほうれんそう	にんじん	もやし	さとう	ごまあぶら						
	かんこくふうにくじゃが	ぎゅうにゅう			にんじん	いんげん	たまねぎ	にんにく	じゃがいも	こめにゃく	さとう	ごま			ごまあぶら
22 木	まいたけごはん		ぎゅうにゅう	こんぶ(だし)	にんじん	きぬさや	まいたけ	こめ	おおむぎ				849	油脂類	
	さばのみそに	さば	みそ					でんぷん							
	あきやさいのもの	とりにく	なまあげ		にんじん	いんげん	れんこん	ごぼう	ほししいたけ	さとう	こんにゃく	くり			
26 月	体育祭振替休日														
	コッペパン		ぎゅうにゅう					コッペパン					777	緑黄色野菜	
	パンパンジーサラダ	とりにく			にんじん	きゅうり	キャベツ		ごまあぶら						
ソースやきそば	ぶたにく	いか		にんじん	たまねぎ	もやし	にんにく	キャベツ	ちゅうかめん	あぶら					
28 水	ごはん		ぎゅうにゅう					こめ					726	乳製品	
	あつやきたまご	たまご						さとう	でんぷん	あぶら					
	とさあえ	かつおぶし			こまつな	にんじん	もやし	さとう							
29 木	ごはん		ぎゅうにゅう					こめ					858	果物類	
	いわしのアングレーズ	いわし						でんぷん	さとう	パンこ	あぶら				
	みそスープ	とりにく	あぶらあげ	みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	ねぎ	しめじ	たまねぎ	じゃがいも					
30 木	たこめし	たこ	あぶらあげ	ぎゅうにゅう	えだまめ			こめ	もちこめ				721	種実類	
	さわらのしおやき	さわら													
	きびだんごふうじる	とりにく	かまぼこ	こんぶ(だし)	にんじん	ねぎ	ごぼう	だいこん	こんにゃく	しらたま					
	パリッシュ				かたくちいわし										