

6がつ こんだてひょう

※100ねんフードとは？
 わかしからながつくづくしょくぶんかを「100ねんフード」といいます。たいせつにうけついでいこうといういみもあります。

わかばしょうがっこう

ひ に ち	よう び	にぎ ゆう う	こんだてめい	ざいりょう			えいようか			
				きんこつレット		バランスグリーン				
				おもにたんぱく質 魚・肉・卵・豆・豆製品	おもに無機質 牛乳・小魚・海そう	おもにカロテン 緑黄色野菜				
		おもにビタミンC その他の野菜・きのこ・果物	パワーイエロー		しょうがっこう たんぱく質(g)					
				おもに炭水化物 穀類・いも類・さとう	おもに脂質 油脂	たんぱく質(g)				
2	げつ	MILK	ぶちまるむぎごはん				こめ・むぎ		569	
			チャーハン・どうふ	あつあげ・ぶたにく・みそ		にんじん・ねぎ	たまねぎ・たけのこ・しいたけ	さとう・でんぷん	あぶら	
			もやし・のちゅうかあえ のりごまふりかけ			にんじん	もやし・きゅうり	さとう	ごまあぶら	24.1
3	か	MILK	セルフドッグ(まめのドライカレー)	だいず・ぶたにく		にんじん	たまねぎ・にんにく・しょうが	パン	あぶら	496
			やさいスープ	ウインナー		にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・しめじ	じゃがいも	あぶら	
			いっしょくみかんゼリー					みかんゼリー		22.2
4	すい	MILK	ハヤシライス	ぶたにく		トマト・にんじん	たまねぎ・しめじ しょうが・にんにく	こめ・むぎ・じゃがいも	あぶら	567
			かいそうサラダ		わかめ	にんじん	キャベツ・きゅうり	さとう	ごまあぶら	
			ふくじんづけ				ふくじんづけ			20.0
5	もく	MILK	ごはん	※まるごとくまと ありがとうのひ くまとどれたさいりょう だけをつかつきゅう しょくのひです。				こめ		508
			しいらフライ	しいら		トマト	きゅうり・たまねぎ	パンこ・こむぎこ	あぶら	
			トマトときゅうりのあえもの みそしる	みそ	いりこ(だし)	にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ	さとう	ごま・ごまあぶら	19.1
6	きん	MILK	ミルクパン					パン		616
			パリパリやきそば	ぶたにく・いか・かまぼこ		ピーマン・にんじん	キャベツ・たまねぎ・もやし しょうが・きくらげ	チャーめん・でんぷん	あぶら	
			にんじんサラダ	チキンフレーク		にんじん	コーン・たまねぎ		あぶら	27.6
9	げつ	MILK	ぶちまるむぎごはん					こめ・むぎ		522
			しおにくじゃが	ぶたにく・ちぎりあげ		にんじん	たまねぎ・いんげん・にんにく	じゃがいも・こんにやく・さとう	あぶら	
			くきわかめのすのもの てづくりふりかけ	いとかつお	くきわかめ いりこ	にんじん	もやし	さとう	ごまあぶら ごま	19.3
10	か	MILK	コッペパン					パン		513
			キスフライ	キス				パンこ	あぶら	
			ごぼうのごまマヨサラダ ラビオリスープ			にんじん チンゲンサイ・にんじん	ごぼう・もやし・きゅうり たまねぎ・しめじ	ごま・マヨネーズ ラビオリ		22.3
11	すい	MILK	タコライス(ごはん、にく、キャベツ)	ぶたにく・だいず		トマト・にんじん・ピーマン	たまねぎ・にんにく・キャベツ	こめ・むぎ・さとう・でんぷん	あぶら	520
			もずくとたまごのスープ	たまご・かつおぶし(だし)	もずく	こまつな・にんじん	たまねぎ・えのきたけ	でんぷん	ごまあぶら	
										23.0
12	もく	MILK	ごはん	100ねんフード※あじめぐり 『くまとけん(あそたかな)』				こめ		516
			いわしのおろしに たかなのあぶらいため	いわし		たかなづけ	だいこん		ごま・あぶら	
			スタミナぶたじる	とうふ・ぶたにく・みそ		にんじん・にら	キャベツ・だいこん ごぼう・しょうが・にんにく	こんにやく	あぶら	21.6
13	きん	MILK	しよくパン					パン		522
			フォー	とりにく		にんじん・こまつな	もやし・たまねぎ・しいたけ にんにく・しょうが・レモン	ピーマン	あぶら	
			じゃこまめサラダ マーシャルピンズ	だいず	しらすぼし にゅう		キャベツ・きゅうり	さとう	あぶら・ごまあぶら ナッツコンタミ	22.8
16	げつ	MILK	ぶちまるむぎごはん					こめ・むぎ		516
			きびなごフライ		きびなご			パンこ	あぶら	
			ひじきあえ にくだんごスープ		ひじき	にんじん チンゲンサイ・にんじん	もやし・きゅうり キャベツ・たまねぎ しいたけ・しょうが	さとう		21.2
17	か	MILK	まるパン					パン		512
			コーンシチュー	いんげんまめ・ベーコン	チーズ・ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ・コーン	じゃがいも・クリームルー	あぶら	
			キャベツときゅうりのサラダ きなこビーンズ	チキンフレーク だいず(ナッツコンタミ) きなこ			キャベツ・きゅうり	さとう	あぶら	23.0
18	すい	MILK	むぎごはん					こめ・むぎ		601
			さばのしょうがに えだまめのすのもの	さば			しょうが	さとう		
			たまねぎのみそしる	とうふ・あぶらあげ・みそ	いりこ(だし)	にんじん・ねぎ	きゅうり・えだまめ・コーン たまねぎ・えのきたけ	こんにやく・さとう	ごま	26.1
19	もく	MILK	ごはん	ひごまるデー 『じゃがいも』				こめ		517
			ぶたにくとはるさめのいためもの じゃがいものじゃこあえ	ぶたにく		こまつな	たまねぎ・しょうが にんにく・しいたけ	はるさめ・さとう じゃがいも・さとう	ごま・あぶら	
			にらたまスープ	たまご・とうふ	しらすぼし	にんじん・にら	にんにく・きゅうり たまねぎ・えのきたけ	でんぷん	あぶら	20.8
20	きん	MILK	しよくパン					パン		562
			チャンポン	ぶたにく・いか・かまぼこ		にんじん・ねぎ	キャベツ・もやし・たまねぎ しょうが・にんにく	スパゲッティ	あぶら	
			ぎょうざ いちごジャム	ぎょうざ					いちごジャム	あぶら
23	げつ	MILK	ぶちまるむぎごはん					こめ・むぎ		564
			あつあげのケチャップいため にまめ	あつあげ・ぶたにく		にんじん	たまねぎ・きくらげ・しょうが	でんぷん	あぶら	
			キャベツのみそしる	あぶらあげ・みそ	わかめ・いりこ(だし)	にんじん	キャベツ・たまねぎ・えのきたけ	さとう		22.4
24	か	MILK	ココアパン					パン		514
			キムチうどん	ぶたにく・ちくわ かつおぶし(だし)		にんじん・チンゲンサイ	もやし・たまねぎ・キムチ	うどん	あぶら	
			かみかみチーズサラダ		チーズ・しらすぼし	にんじん	キャベツ・きゅうり		あぶら	21.9
25	すい	MILK	こうやチキンカレー	とりにく・こうやどうふ		にんじん	たまねぎ・にんにく・しょうが	こめ・むぎ・じゃがいも	あぶら	570
			レイシのツナマヨサラダ	ツナ			キャベツ・レイシ(にがり)	さとう	マヨネーズ	
			フルーツミックス				パイン・おうとう	レモンゼリー		22.1
26	もく	MILK	こまつないりぶたどん	ぶたにく・みそ		こまつな・にんじん	たまねぎ	こめ・さとう・でんぷん	あぶら	465
			とうふのすましじる	とうふ・かつおぶし(だし)	わかめ・こんぶ(だし)	にんじん・ねぎ	たまねぎ・えのきたけ			
			いりこのあまからがらめ		いりこ			さとう		21.0
27	きん	MILK	まるパン					パン		536
			ホキフライ	ホキ				パンこ・こむぎこ	あぶら	
			パインサラダ				キャベツ・パイン きゅうり・たまねぎ		あぶら	22.1
30	げつ	MILK	ミネストローネ	ウインナー		トマト・にんじん	たまねぎ・セロリ・にんにく	マカロニ・じゃがいも	あぶら	
			ぶちまるむぎごはん					こめ・むぎ		527
			さかなのげんきソース うめごまあえ はるさめじる	たら		にら	にんにく	でんぷん・じゃがいも・さとう	あぶら	
		かつおぶし(だし)	こんぶ(だし)	こまつな・にんじん	キャベツ・きゅうり・うめ たまねぎ・しいたけ	さとう	ごま・あぶら	18.0		

