

9かつ こんだてひょう

わかぼしろうがっこう

ひ に ち	よ う び	に ぎ ゆ う	こんだてめい	ざいりょう						えい よう か
				きんごつレッド		バランスグリーン		パワーイエロー		
				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	おもに炭水化物 穀類・いも類・さとう	おもに脂質 油脂	
1	げ つ		ぶちまるむぎごはん							566
			マーボー豆腐	豆腐・ぶたにく だいず・みそ		にんじん	たまねぎ・たけのこ・ねぎ しいたけ・しょうが・にんにく	こめ・むぎ	ごまあぶら あぶら	
			やきのり		いっしょくやきのり					
2	か		フルーツあんぱん				パイン・おうとう	あんぱん		23.5
			ミルクパン					パン		
			やさいスープ	ミートボール		にんじん	もやし・キャベツ・ねぎ たまねぎ・しいたけ		ごまあぶら	
3	す い		れんこんのカレーいため	ベーコン		にんじん	れんこん・コーン	さとう	あぶら	20.4
			いっしょくいりこ	いりこ						
			ぶたキムチどん	ぶたにく		にんじん・にら	たまねぎ・キムチ・キャベツ	こめ・むぎ・さとう	ごまあぶら	
4	も く		うずらたまごわかめのスープ	とうふ・うずらたまご かつおぶし(だし)	わかめ	にんじん	たまねぎ・ねぎ		ももゼリー	20.3
			ミニピーチゼリー							
			ごはん					こめ		
5	き ん		ごもくうどん	とりにく・さかなすりみあげ あぶらあげ・かつおぶし(だし)	わかめ こんぶ(だし)	にんじん	たまねぎ・ねぎ・しいたけ	うどん		542
			きんぴらごぼう		こんぶ	にんじん	ごぼう	こんにゃく・さとう	ごま・あぶら	
			のりつくだに		のりつくだに					
8	げ つ		しよくパン					パン		463
			かぼちゃのクリームスープ	いんげんまめ・ベーコン	ぎゅうにゅう	かぼちゃ・にんじん	たまねぎ	じゃがいも・クリームル	あぶら	
			やさいのソテー	チキンフレーク		にんじん	キャベツ	さとう	あぶら	
9	か		けいはん(ぐ、スープ)	とりにく・たまご		にんじん・ねぎ	たくあんづけ・しいたけ たまねぎ・えのきたけ	こめ・むぎ・さとう	あぶら	519
			ムース	 ~ けいはんのたべかた ~ 1.ごはんのうえに、ちいさいおかずをのせます。 2.そのうえからおおいおかずのスープをかけてたべましょう。				ムース		
			セルフドック (ウインナー、いっしょくケチャップ)	フランクフルト		トマト		パン		
10	す い		ラビオリスープ	ベーコン		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ・コーン キャベツ・しめじ	ラビオリ		21.5
			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	
			ぶどう(むとりまご)				ぶどう			
11	も く		ごはん					こめ		536
			いわしのかんろに	いわし				さとう		
			ぶたじる	とうふ・ぶたにく・みそ	いりこ(だし)	にんじん・ねぎ	だいこん・キャベツ ごぼう・しょうが	じゃがいも・こんにゃく	あぶら	
12	き ん		ミニみかんゼリー					みかんゼリー		21.1
			セルフてりやきバーガー	ハンバーグ		にんじん チンゲンサイ	キャベツ・たまねぎ・しめじ	パン・さとう・でんぷん		
			やさいスープに ヨーグルト	ベーコン	ヨーグルト			じゃがいも	あぶら	
16	か		ミルクパン					パン		23.2
			タイビーエン	うずらたまご・ぶたにく		にんじん	キャベツ・たまねぎ ねぎ・しょうが・しいたけ	はるさめ	あぶら・ごまあぶら	
			チンゲンサイのちゅうかいため		しらすほし	チンゲンサイ	もやし・コーン・にんにく		ごまあぶら	
17	す い		おむぎごはん					こめ・むぎ		538
			じゃがいものどほろに	ぶたにく・だいず・ちぎりあげ		にんじん	たまねぎ・いんげん きりぼしだいこん	じゃがいも こんにゃく・さとう	あぶら	
			やさしいため いっしょくあじつけのり	ハム	のり	にんじん・ピーマン	キャベツ		あぶら	
18	も く		ごはん	ひごまるデー『だいず』				こめ		523
			さんまのみぞれに	さんま	だいずは「はたけのくに」といわれるほどたんぱくしつがたくさんはいっています。		だいこん			
			さわにわん	ぶたにく・かつおぶし(だし)	こんぶ(だし)	にんじん チンゲンサイ	ごぼう・えのきたけ たまねぎ・しょうが	でんぷん	あぶら	
19	き ん		てづくりカレー-だいずふりかけ	だいず・いとかつお				さとう	ごま	21.8
			しよくパン					パン		
			ウインナー-としろいんげんまめのパスタ	ウインナー・いんげんまめ		にんじん・トマト	たまねぎ・しめじ・にんにく	マカロニ・さとう	あぶら	
22	げ つ		パイ				パイン			21.1
			いちごジャム					いちごジャム		
			ぶちまるむぎごはん					こめ・むぎ		
24	す い		さぼのソースに	さぼ			しょうが	さとう		585
			ぐだくさんみそしる	とうふ・あぶらあげ・みそ	いりこ(だし)	にんじん	だいこん・キャベツ えのきたけ・ねぎ	じゃがいも		
			チキンカレー	とりにく		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	
25	も く		フルーツミックス				おうとう・パイン・みかん	れもんゼリー		18.3
			ごはん	あじめぐり『きょうと』				こめ		
			さいきょうみそは、きょうとでうまれたまるやか であまめのしろみそです。	ホホキ・みそ	ねぎ	たまねぎ	こむぎこ・さとう	あぶら・ごまあぶら		
26	き ん		にゅうめん	かつおぶし(だし)	こんぶ(だし)	ごまつゆ・にんじん	たまねぎ・しいたけ	そうめん		18.3
			ふりかけ							
			コッペパン	ぶたにく		トマト・にんじん	たまねぎ・しめじ・にんにく	パン		
29	げ つ		じゃがいものトマトに				たまねぎ・しめじ・にんにく	じゃがいも マカロニ・さとう	あぶら	22.4
			いりこのあえがらめ		いりこ			さとう		
			みかんゼリー					みかんゼリー		
30	か		ぶちまるむぎごはん	あつあげ・ぶたにく・みそ		にんじん	たまねぎ・しょうが・きくらげ	さとう・でんぷん	あぶら	552
			ぶたにくとあつあげのみそいため	たまご・かつおぶし(だし)	こんぶ(だし)	にんじん・にら	たまねぎ・えのきたけ	じゃがいも・でんぷん		
			にらたまじる		こんぶ					
30	か		いっしょくしそこんぶ							23.6
			しよくパン					パン		
			スパイシーやきそば	ぶたにく・いか		にんじん・ねぎ	もやし・キャベツ たまねぎ・にんにく おうとう	スパゲッティ	あぶら	
30	か		ももかん							22.2
			マーシャルピンス		にゅう			マーシャルピンス (ナッツコンタミ)		