

日	こんだてめい	おもなざいりょうめい			エネルギー kcal たんぱく質 g 食塩 g
		おもにエネルギーのもとになる	おもにからだをつくるもとになる	おもにからだのちようしをどのえるもとになる	
1 (金)	ビザトースト 牛乳 コールスローサラダ かぼちゃのポタージュ	パン さとう あぶら	牛乳 ベーコン チーズ	たまねぎ ビーマン トマト にんにく パセリ キャベツ にんじん どうもろこし 牛乳 なまクリーム とりにく にんじん かぼちゃ たまねぎ	616 22.6 2.7
4 (月)	ごはん 牛乳 さばのカレーやき じゃがいものにもの すましじる	ごはん じゃがいも さとう あぶら ふ	牛乳 さば ぶたにく どうふ	しょうが にんにく にんじん たまねぎ しめじ ねぶかねぎ にんじん	614 24.7 1.7
5 (火)	きつねうどん 牛乳 さつまいもとやさいかきあげ レモンゼリーあえ	ソフトめん あぶら さつまいも てんぷらこ あぶら でんぶん さとう	牛乳 とりにく あぶらあげ	にんじん たまねぎ ねぶかねぎ しいたけ たまねぎ にんじん チンゲンサイ レモンかじゅう もも パインアップル ナタデココ	623 18.7 2.2
6 (水)	ごはん 牛乳 ポークソテーオニオンソース ひじきのいために だいこんのみそしる	ごはん さとう さとう あぶら	牛乳 ぶたにく ひじき ちくわ あぶらあげ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん だいこん にんじん ねぶかねぎ	625 25.1 2.6
7 (木)	ごはん 牛乳 しろみざかなケチャップソース あおなとぶたにくのオイスターいため ワンドンスープ	ごはん あぶら でんぶん さとう あぶら こむぎこ ごまあぶら でんぶん	牛乳 ほき ぶたにく ぶたにく らんばく わかめ	チンゲンサイ たまねぎ にんじん にんにく にんじん もやし キャベツ ねぶかねぎ たまねぎ しょうが りんご たまねぎ どうもろこし パセリ	632 25.7 2.2
8 (金)	アップルパン 牛乳 コーングラタン ごぼうサラダ キャベツとベーコンのコンソメスープ	パン マカロニ パター さとう こむぎこ ごま さとう あぶら あぶら	牛乳 とりにく なまクリーム チーズ たまご ベーコン	りんご たまねぎ どうもろこし パセリ ごぼう にんじん キャベツ たまねぎ にんじん	682 22.5 2.4
11 (月)	ビビンバ 牛乳 はるさめスープ	ごはん ごま さとう ごまあぶら あぶら はるさめ	とりにく だいず 牛乳 ベーコン	しょうが にんにく もやし ほうれんそう にんじん にんじん たまねぎ キャベツ ねぶかねぎ	602 25.0 2.0
12 (火)	みそラーメン 牛乳 あげぎょうざ児童②、職員③ さつまいものあまに	ソフトめん ごまあぶら こむぎこ でんぶん あぶら さつまいも さとう	牛乳 ぶたにく になると ぶたにく とりにく らんばく	しょうが にんにく にんじん ねぶかねぎ もやし どうもろこし キャベツ にんにく	633 21.5 2.8
13 (水)	チキンカレーライス 牛乳 カラフルサラダ フルーツヨーグルトあえ	ごはん じゃがいも あぶら あぶら さとう さとう	牛乳 とりにく ヨーグルト なまクリーム	たまねぎ にんじん しょうが にんにく りんご キャベツ きゅうり たまねぎ どうもろこし パプリカ もも パインアップル みかん	731 21.5 2.2
14 (木)	ごはん 牛乳 ますのなんぶやき ぶたにくとごぼうのしぐれに とうふのみそしる	ごはん ごま こんにゃく さとう	牛乳 ます ぶたにく とうふ あぶらあげ わかめ	ごぼう しょうが にんじん ねぶかねぎ	624 30.0 2.8
15 (金)	ホットドック 牛乳 フライドポテのりしおあえ スープバスタ	パン さとう じゃがいも あぶら ごま マカロニ あぶら	牛乳 ウィナー あおさ 牛乳 とりにく	たまねぎ どうもろこし	652 23.4 2.9
「茨城をたべようweek(ウィーク)」 毎月第3日曜日は「茨城をたべようDay(デイ)」,そこから始める! 週間は「茨城をたべようWeek(ウィーク)」です。「県産品を食べましょう。」					
18 (月)	敬老の日				
19 (火)	* 毎月19日は 食育の日 * スパゲッティミートソース 牛乳 きびなごフライ児童②、職員③ フルーツゼリーあえ	スパゲッティ オリーブオイル さとう さとう こめこ でんぶん あぶら さとう	牛乳 ぶたにく だいず チーズ きびなご	たまねぎ にんじん しょうが もも パインアップル みかん りんご	668 28.9 1.8
20 (水)	ごはん 牛乳 いかのレモンソース キャベツのごまあえ とうにゅういりみそしる	ごはん でんぶん さとう あぶら さとう ごま さといも	牛乳 いか あぶらあげ とうにゅう	レモンかじゅう キャベツ きゅうり にんじん にんじん だいこん ねぶかねぎ しめじ	606 24.0 2.5
21 (木)	ぶたにくどん 牛乳 のりずあえ なめこじる	ごはん さとう しらす さとう	牛乳 ぶたにく のり とうふ あぶらあげ	たまねぎ しょうが きゅうり もやし キャベツ にんじん なめこ えのきたけ ねぶかねぎ	600 25.4 2.6
22 (金)	ミルクパン 牛乳 メンチカツ(ソース) だいこんとかいそうのサラダ ミネストローネスープ	パン こむぎこ パンこ あぶら さとう さとう あぶら じゃがいも マカロニ オリーブオイル	牛乳 スキムミルク とりにく ぶたにく だいず わかめ くきわかめ つのまた すぎのり ベーコン	たまねぎ だいこん きゅうり たまねぎ にんじん キャベツ セロリー にんにく トマト	674 23.4 2.9
25 (月)	ごはん 牛乳 しゅうまい児童②、職員③ マーボーどうふ フルーツあんじん	ごはん こむぎこ さとう さとう ごまあぶら でんぶん さとう	牛乳 とりにく ぶたにく だいず らんばく ぶたにく どうふ にゅう	たまねぎ グリンピース しょうが にんにく たまねぎ にんじん ねぶかねぎ もも パインアップル	689 24.4 1.7
26 (火)	五目タンメン 牛乳 ミートボール児童②、職員③ バナナカップケーキ	ソフトめん あぶら でんぶん パンこ あぶら でんぶん さとう こめこ さとう パター ごま	牛乳 とりにく とりにく ぶたにく 牛乳	キャベツ にんじん もやし ねぶかねぎ しいたけ バナナ	652 20.7 2.9
27 (水)	ハヤシライス のむヨーグルト とうふナゲット児童②、職員③ イタリアンサラダ	おぎんごはん じゃがいも あぶら さとう あぶら さとう こむぎこ さとう あぶら	ぶたにく スキムミルク とうふ さかなのすりみ だいず とうにゅう	たまねぎ にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり	688 18.1 2.8
28 (木)	ごはん 牛乳 あげとりにくのヤンニョムソース シルバーサラダ たまごごコーンのスープ	ごはん でんぶん あぶら さとう ごま はるさめ さとう ごまあぶら でんぶん ごまあぶら	牛乳 とりにく たまご	しょうが ねぶかねぎ きゅうり もやし にんじん たまねぎ どうもろこし きくらげ	691 23.7 2.6
29 (金)	* お月見献立 * こくとうパン 牛乳 ハンパグデミグラスソース チンゲンサイのクリームスープ フルーツしらたま	こくとうパン さとう あぶら さとう じょうしんこ	牛乳 とりにく ぶたにく だいず 牛乳 なまクリーム ベーコン	たまねぎ たまねぎ にんじん チンゲンサイ もも パインアップル みかん	684 24.7 2.4