

10がつのこんだて



日にち	こんだてめい	からだ (体をつくる食品) <small>しよくひん</small>		からだちようしとの (体の調子を整える食品) <small>しよくひん</small>		(エネルギーになる食品) <small>しよくひん</small>	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群
1日 (木)	くつきみこんだて むぎごはん ぎゅうにゅう さんまのおしゃき いそあえ さといものみそしる つきみデザート	さんま あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう のり	ほうれんそう にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ ごぼう	ごはん むぎ さといも つきみだんご	
2日 (金)	ねぎじゃこチャーハン ぎゅうにゅう えだまめフリッター ちゅうかサラダ わかめスープ	ハム とうふ	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ わかめ	にんじん ねぎ にら	たまねぎ しいたけ にんにく キャベツ えだまめ もやし たけのこ	ごはん むぎ こむぎこ さとう	あぶら
5日 (月)	むぎごはん ぎゅうにゅう あげとうふのあんかけ じゃこあえ とりだんごのみそしる	とうふ かつおぶし とりにく みそ	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	こまつな にんじん ねぎ	しょうが キャベツ だいこん たまねぎ えのきたけ	ごはん むぎ かたくりこ さとう	あぶら
6日 (火)	こくとうパン ぎゅうにゅう にこみハンバーグ フレンチサラダ コンソメスープ	ぶたにく とりにく ハム	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな あかピーマン パセリ	たまねぎ キャベツ だいこん しめじ	こくとうパン さとう じゃがいも	あぶら
7日 (水)	むぎごはん ぎゅうにゅう さけのホイル焼き きんぴらごぼう すいとん	さけ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	ピーマン あかピーマン にんじん こまつな	たまねぎ エリンギ レモン ごぼう こんにゃく	ごはん むぎ さとう すいとん	あぶら ごま
8日 (木)	くめのあいごデーこんだて むぎごはん ぎゅうにゅう げんきっコレバー ほうれんそうのおひたし なめこのみそしる ブルーベリーゼリー	とりにく とりレバー かつおぶし とうふ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にら ほうれんそう にんじん かぼちゃ	しょうが キャベツ なめこ たまねぎ	ごはん むぎ かたくりこ こむぎこ さとう ブルーベリー ゼリー	あぶら ごま
9日 (金)	むぎごはん ぎゅうにゅう いかのいそべやき わふうサラダ まめじゃが	いか だいち ぎゅうにく	ぎゅうにゅう あおのり	こまつな にんじん いんげん	キャベツ もやし こんにゃく たまねぎ	ごはん むぎ じゃがいも さとう	あぶら マヨネーズ
12日 (月)	むぎごはん ぎゅうにゅう ハタハタのからあげ いろどりあえ すきやきふうに	ハタハタ ぎゅうにく あつあげ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん あかピーマン	キャベツ はくさい しらたき しるねぎ ごぼう もやし	ごはん むぎ かたくりこ パンこ さとう	あぶら
13日 (火)	ツナマヨトースト ぎゅうにゅう やさいのソテー ポークピーンズ	ツナ だいち ぶたにく	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	とうもろこし キャベツ エリンギ れんこん たまねぎ えだまめ	パン きんときまめ しるいんげんまめ じゃがいも かたくりこ	マヨネーズ あぶら
14日 (水)	あきいっぱいごはん ぎゅうにゅう さばのごまじょうゆあげ あおじそドレッシングあえ とうふのすましじる	とりにく さば とうふ	ぎゅうにゅう	あかピーマン にんじん ほうれんそう	しめじ しょうが キャベツ だいこん きゅうり たまねぎ えのきたけ	ごはん むぎ くり こむぎこ かたくりこ さとう	あぶら ごま
15日 (木)	さんしよくどんぶり ぎゅうにゅう きりぼしだいこんのうまに かぼちゃのみそしる	たまご とりにく みそ ちくわ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん きぬさや ねぎ かぼちゃ	たまねぎ きりぼしだいこん しいたけ	ごはん むぎ さとう	あぶら

日にち	こんだてめい	からだ (体をつくる食品) <small>しよくひん</small>		からだちようしとの (体の調子を整える食品) <small>しよくひん</small>		(エネルギーになる食品) <small>しよくひん</small>	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群
16日 (金)	むぎごはん ぎゅうにゅう いりこ とりにくのマーマレードやき まめなサラダ みずなのスープ	とりにく だいち ちくわ	ぎゅうにゅう いりこ チーズ	こまつな にんじん みずな	えだまめ とうもろこし きゅうり たまねぎ もやし しめじ	ごはん むぎ マーマレード きんときまめ しるいんげんまめ	ごま マヨネーズ
19日 (月)	むぎごはん ぎゅうにゅう さつまいもとえびのかきあげ あまずあえ あつあげのみそしる	えび たまご あつあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	ほうれんそう にんじん	たまねぎ とうもろこし キャベツ もやし だいこん なす	ごはん むぎ さつまいも こむぎこ さとう	あぶら
20日 (火)	メンチカツバーガー まるパン メンチカツ いっしょくソース ポイルやさい ぎゅうにゅう クラムチャウダー	ぶたにく とりにく あさり	ぎゅうにゅう	みずな にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ	パン こむぎこ パンこ じゃがいも	あぶら
21日 (水)	むぎごはん ぎゅうにゅう いわしのしょうがに こんぶあえ ぶたじる メロン	いわし ぶたにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん こまつな ねぎ	しょうが キャベツ だいこん たまねぎ ごぼう メロン	ごはん むぎ さとう さつまいも	
22日 (木)	ぶたキムチどんぶり ぎゅうにゅう ごまじゃこナッツ はるさめのちゅうかあえ	ぶたにく	ぎゅうにゅう いりこ	にら にんじん みずな	はくさいキムチ たまねぎ もやし きゅうり きくらげ	ごはん むぎ さとう はるさめ	あぶら アーモンド ごま
23日 (金)	むぎごはん ぎゅうにゅう さわらのうめみそやき ふくじんづけあえ かきたまじる	さわら みそ とうふ たまご	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん ねぎ	うめぼし キャベツ たまねぎ えのきたけ ふくじんづけ	ごはん むぎ さとう かたくりこ	
26日 (月)	むぎごはん ぎゅうにゅう とりにくのからあげ なっとうあえ もずくのすましじる	とりにく なっとう かつおぶし みそ	ぎゅうにゅう もずく	ほうれんそう にんじん ねぎ	しょうが にんにく キャベツ うめぼし たまねぎ えのきたけ	ごはん むぎ かたくりこ	あぶら
27日 (火)	さらうどん ぎゅうにゅう にくまん ナムル	えび いか かまぼこ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ほうれんそう	もやし キャベツ たまねぎ たけのこ しいたけ だいこん	さらうどんめん こむぎこ さとう かたくりこ	あぶら ごま
28日 (水)	むぎごはん ぎゅうにゅう あじのおろしかけ きのことこんにゃくのいために あさりのみそしる	あじ さつまあげ あさり とうふ みそ	ぎゅうにゅう	いんげん にんじん みずな	だいこん こんにゃく しめじ しいたけ たまねぎ	ごはん むぎ かたくりこ さとう	あぶら
29日 (木)	ビーフカレー ぎゅうにゅう いりこ りっちゃんサラダ ワインゼリー	ぎゅうにく かつおぶし ハム	ぎゅうにゅう いりこ こんぶ	にんじん トマト	にんにく しょうが たまねぎ りんご キャベツ きゅうり とうもろこし	ごはん むぎ じゃがいも さとう ワインゼリー	あぶら
30日 (金)	むぎごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのあまからやき ゆかりあえ のっぺいじる	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ あかしそ	キャベツ しろかぶ たまねぎ ごぼう こんにゃく	ごはん むぎ さといも かたくりこ	

