

| 日 | 曜日 | 料理名 | ちょうりじょうから おしらせ | 血や肉をつくるもの 赤群 | 力や体温となるもの 黄群 | 体の調子をよくするもの 緑群 | エネルギー [kcal] | 蛋白質 [g] |
|----|----|--|--|--|---|--|-----------------|------------|
| 1 | 月 | ごはん・ぎゅうにゅう・塩から揚げ・切り干大根煮・にらたましる | いつもの しょうゆあじを ちょっとかえて しおあじの からあげと にくじゃがです♪ | ぎゅうにゅう・とりにく・あぶらあげ・ほ たて・とうふ・たまご・かまぼこ | ごはん・さとう・ごまあぶら・かたくり こ・こめこ・あぶら・しらたき | にんにく・きりぼしだいこん・にんじん・ にら | 694 | 29.3 |
| 2 | 火 | ごはん・ぎゅうにゅう・厚焼き玉子・じゃがいものチーズ煮・キャベツとにく団子の スープ | | ぎゅうにゅう・あつやきたまご・ペー コン・チーズ・ミートボール | ごはん・じゃがいも・あぶら・はるさめ | ホールコーン・たまねぎ・にんじん・グ リンピース・キャベツ・ねぎ | 639 | 22.9 |
| 3 | 水 | コッペパン・ぎゅうにゅう・ぶたにくコロケ・大根サラダ・パンプキンスープ | | ぎゅうにゅう・かまぼこ・スキムミルク | パン・ぶたにくコロケ・あぶら・さと う・あぶら・ごまあぶら・理研)ベシヤメル ソースCaFe・こめこ | だいこん・きゅうり・にんじん・しょう が・かぼちゃ・たまねぎ | 732 | 24.1 |
| 4 | 木 | ごはん・ぎゅうにゅう・塩にくじゃが・きゅうりの中華あえ・もやしのみそスープ |  | ぎゅうにゅう・とりにく・なまあげ | ごはん・じゃがいも・しらたき・さとう・ ごまあぶら | にんじん・たまねぎ・きぬさや・きゅう り・もやし・ほうれんそう・きくらげ・ね ぎ・にんにく | 562 | 21.2 |
| 5 | 金 | ごはん・ぎゅうにゅう・みそカツ・切り昆布煮・ほうれん草のみそしる |  | ぎゅうにゅう・ぶたカツ・こんぶ・さつま あげ・あぶらあげ・にぼしこ | ごはん・あぶら・さとう・ごま・しらた き・あぶら・かつとしょうないふ | ごぼう・にんじん・ほうれんそう・えのき たけ・たまねぎ | 632 | 22.3 |
| 8 | 月 | ごはん・ぎゅうにゅう・彩りやさいとキャベツのミンチカツ・炒めビーフン・華風コー ンスープ | | ぎゅうにゅう・キャベツのミンチカツ・ぶ たにく・とりにく・たまご・のりつくだに | ごはん・あぶら・ピーフン・ごまあぶら・ あぶら・かたくりこ | キャベツ・にんじん・ピーマン・ほししい たけ・しょうが・ねぎ・ホールコーン | 718 | 25.5 |
| 9 | 火 | みそラーメン・ぎゅうにゅう・蒸し棒ぎょうざ・ツナとほうれん草のサラダ | ●ぎょうざ 小1ヶ 中2ヶ | ぶたにく・ぎゅうにゅう・ぼうぎょうざ・ ツナ | ちゅうかめん・ごま・バター | キャベツ・ねぎ・しなちく・ホールコー ン・ほうれんそう・にんじん・もやし | 660 | 29.2 |
| 10 | 水 | 食パン・ぎゅうにゅう・チキンナゲット・カミカミサラダ・クラムチャウダー・チョコ クリーム | ●ナゲット 小2ヶ 中3ヶ | ぎゅうにゅう・チキンナゲット・こんぶ・ とりにく・あさり・ベーコン | パン・マヨネーズ・ごまドレッシング・ じゃがいも・理研)ベシヤメルソースCaFe・ バター・こめこ・チョコクリーム | ごぼう・にんじん・たまねぎ・オレンジ | 782 | 27.4 |
| 11 | 木 | ごはん・ぎゅうにゅう・ぶたキムチ丼・ゆかりあえ・なめこのみそしる |  | ぎゅうにゅう・ぶたにく・たまご・とう ふ・にぼしこ・チーズ | ごはん・ごまあぶら・さとう・ごま | しょうが・キムチ・ねぎ・キャベツ・もや し・にら・きゅうり・にんじん・なめこ・ だいこん | 602 | 25.5 |
| 12 | 金 | ごはん・ぎゅうにゅう・あじのなんばんづけ・やさいおかかあえ・高野豆腐とこまつな のみそしる | | ぎゅうにゅう・あじ・ちくわ・かつおぶ し・こうや豆腐・あぶらあげ・にぼしこ | ごはん・かたくりこ・あぶら・さとう | ねぎ・ほうれんそう・にんじん・もやし・ こまつな | 590 | 26.4 |
| 16 | 火 | ごはん・ぎゅうにゅう・とりにくのレモンづけ・3色ごまあえ・大根と打ち豆のみそし る | | ぎゅうにゅう・とりにく・あぶらあげ・う ちまめ・にぼしこ | ごはん・かたくりこ・あぶら・さとう・ご ま | レモン・ほうれんそう・もやし・キャベ ツ・にんじん・だいこん | 720 | 27.9 |
| 17 | 水 | コッペパン・ぎゅうにゅう・きのこの和風ペンネ・キャベツとコーンのごまドレサラ ダ・コンソメスープ | | ぎゅうにゅう・ベーコン | パン・オリーブオイル・ペンネ・ごま・さ とう・あぶら | たまねぎ・にんにく・しめじ・えのきた け・キャベツ・ブロッコリー・にんじん・ ホールコーン・こまつな | 617 | 22.0 |
| 18 | 木 | ごはん・ぎゅうにゅう・大豆とごぼうのメンチカツ・調理場のだし・豆腐と春雨のスー プ | | ぎゅうにゅう・だいちとごぼうのミンチカ ツ・とりにく・とうふ | ごはん・あぶら・はるさめ | きゅうり・なす・みょうが・オクラ・しょ うが・ねぎ | 592 | 20.9 |
| 19 | 金 | ごはん・ぎゅうにゅう・さばのかっぼうづけ・ひじきの炒り煮・とんじる |  | ぎゅうにゅう・さば・とりひきにく・さつ まあげ・ひじき・あおばたまめ・ぶたに く・とうふ | ごはん・あぶら・しらたき・さとう・じゃ がいも・こんにやく | にんじん・だいこん・ごぼう・ねぎ・にん にく | 653 | 27.4 |
| 22 | 月 | ごはん・ぎゅうにゅう・マーボー夏ベジ丼・コーンシューマイ・もやしとハムのからし あえ・ミルクコーヒー |  | ぎゅうにゅう・ぶたにく・しゅうまい・ハ ム | ごはん・あぶら・じゃがいも・さとう・か たくりこ・ごまあぶら・はるさめ・ミル クコーヒー | なす・ピーマン・しょうが・にんにく・ にんじん・たまねぎ・ズッキーニ・もやし・ きくらげ・きゅうり | 662 | 22.3 |
| 24 | 水 | 食パン・ぎゅうにゅう・たまごサンドの具・ミニオンズポテト・ミネストローネ | ●ミニオンズポテ ト 小1ヶ 中2ヶ | ぎゅうにゅう・たまご・ハム・ベーコン・ ひよこまめ・ヨーグルト | パン・マヨネーズ・さとう・ミニオンズポ テト・マカロニ・じゃがいも・オリーブオ イル | ホールコーン・きゅうり・たまねぎ・にん じん・キャベツ・セロリ・トマトみずに・ にんにく | 721 | 23.1 |
| 25 | 木 | ごはん・ぎゅうにゅう・チーズインハンバーグ・かいそうサラダ 米粉のつぷコーンスープ・お米のタルト *白鷹中リクエストこんだて* | ●タルト:学配  | ぎゅうにゅう・チーズインハンバーグ・か いそうサラダ・わかめ・ハム・ベーコン | ごはん・ごまあぶら・こめこ・バター・お こめのタルト | もやし・きゅうり・たまねぎ・クリー ムコーン・ホールコーン | 752 | 22.4 |
| 26 | 金 | ごはん・ぎゅうにゅう・チキンカレー・オムレツ・オレンジ | | ぎゅうにゅう・とりにく・オムレツ | ごはん・あぶら・じゃがいも・カレールウ | たまねぎ・にんじん・にんにく・オレンジ | 808 | 25.4 |
| 29 | 月 | ごはん・ぎゅうにゅう・メンチカツ・キャベツの塩こんぶあえ・じゃがいもとわかめの みそしる・白鷹産大豆のなっとう |  | ぎゅうにゅう・メンチカツ・こんぶ・とう ふ・わかめ・にぼしこ・なっとう | ごはん・あぶら・ごま・じゃがいも | キャベツ・にんじん・きゅうり・たまねぎ | 644 | 24.7 |
| 30 | 火 | ゆかりごはん・ぎゅうにゅう・とりにくのきじ焼き・しっとり卵の花いり・キャベツと 大根のみそしる |  | ぎゅうにゅう・とりにく・おから・ぶたに く・ちくわ・とうにゅう・あぶらあげ・に ぼしこ | ごはん・さとう・しらたき | しょうが・ごぼう・にんじん・ねぎ・キャ ベツ・だいこん | 637 | 29.2 |

| 日 | 曜日 | 料理名 | ちょうりじょうから おしらせ | 血や肉をつくるもの 赤群 | 力や体温となるもの 黄群 | 体の調子をよくなるもの 緑群 | エネルギー [kcal] | 蛋白質 [g] |
|---|----|-----|-------------------|-----------------|-----------------|-------------------|-----------------|------------|
|---|----|-----|-------------------|-----------------|-----------------|-------------------|-----------------|------------|