








月	火	水	木	金												
1	2	3	4	5												
<p>△牛乳 548kcal</p> <p>○ごはん</p> <p>△ぎょうざ(2こ) キムチいため</p> <p>△ぶたにく 25 □キムチ 18 □キャベツ 16 □たまねぎ 12 □しょうが 0.22 □にんにく 0.15 さけ 1 ○さとう 0.45 ○ごまあぶら 0.3 コチュジャン</p> <p>はるさめスープ</p> <p>△とりにく 12 □ちんげんさい 10 □たまねぎ 17 □にんじん 10 □もやし 15 ○はるさめ 3.8 □しょうが 0.4 こしょう ちゅうかだし</p>	<p>△牛乳 596kcal</p> <p>たけのこごはん</p> <p>○こめ 70 △ちくわ 5 △とりにく 20 □しいたけ 0.5 △あぶらあげ 4 □たけのこ 30 □にんじん 7 うすくち みりん 1.6 さけ 2.5 だし こいくち</p> <p>さつまいものてんぷら</p> <p>○さつまいも ○こむぎ 3 ○かたくりこ 5 ○あげあぶら 4</p> <p>うめこんぶあえ</p> <p>□キャベツ 25 □きゅうり 15 △しおこんぶ 0.72 ○さとう 0.81 □ばいにく 0.92 うすくち</p> <p>とうふのみぞしる</p> <p>△とうふ 25 △わかめ 0.6 □だいこん 20 だし みそ</p>	<p>けんぼうきねんび</p> 	<p>みどりのひ</p> 	<p>こどものひ</p> 												
<p><3つの食品グループと多くふくまれる栄養素></p> <table border="1"> <tr> <td>△食品グループ</td> <td>○おもにエネルギーのもとになる食品</td> <td>△おもに体をつくるもとになる食品</td> <td>□おもに体の調子を整えるもとになる食品</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質</td> <td>炭水化物</td> <td>たんぱく質</td> <td>ビタミン</td> </tr> <tr> <td></td> <td>脂質</td> <td>無機質 (カルシウム)</td> <td>無機質</td> </tr> </table>					△食品グループ	○おもにエネルギーのもとになる食品	△おもに体をつくるもとになる食品	□おもに体の調子を整えるもとになる食品	たんぱく質	炭水化物	たんぱく質	ビタミン		脂質	無機質 (カルシウム)	無機質
△食品グループ	○おもにエネルギーのもとになる食品	△おもに体をつくるもとになる食品	□おもに体の調子を整えるもとになる食品													
たんぱく質	炭水化物	たんぱく質	ビタミン													
	脂質	無機質 (カルシウム)	無機質													
8	9	10	11	12												
<p>△牛乳 611kcal</p> <p>○ごはん</p> <p>みそラーメン</p> <p>○ちゅうかめん 90 △ぶたにく 15 □もやし 20 □はくさい 30 □ねぎ 5 みりん 1.5 ○ごまあぶら 0.2 □にんにく 0.2 □しょうが 0.3 こしょう ちゅうかだし トウバンジャン みそ</p> <p>パンバンジーサラダ</p> <p>△ささみフレーク 5 □にんじん 5 □コーン 5 □キャベツ 20 ○ごま 1 ○さとう 0.7 ○ごまあぶら 0.4 こいくち</p>	<p>△牛乳 620kcal</p> <p>○ごはん</p> <p>△キャベツメンチカツ</p> <p>カレーポテト</p> <p>○じゃがいも 40 △ぶたひきにく 5 □たまねぎ 10 □にんじん 10 ○こめあぶら 0.1 ケチャップ カレーこ しお コンソメ こしょう</p> <p>わかたけじる</p> <p>△わかめ 1 □たけのこ 25 □しめじ 7 みりん 0.8 うすくち だし</p> 	<p>△牛乳 591kcal</p> <p>千キンピラフ</p> <p>○こめ 75 ○おしむぎ 8 ○こめあぶら 0.5 □たまねぎ 30 △ウインナー 20 □コーン 6 △とりにく 20 ○こめあぶら 0.5 □にんじん 8 コンソメ □ピーマン 5 こしょう しお</p> <p>とうにゅうスープ</p> <p>△ぶたにく 10 □にんじん 5 □しめじ 5 □キャベツ 40 □たまねぎ 20 △とうにゅう 20 コンソメ こしょう とうにゅうルウ</p>	<p>△牛乳 594kcal</p> <p>○ごはん</p> <p>てづくいつくだに</p> <p>△ちりめんじゃこ 4.32 △かつおぶし 1.44 △しおこんぶ 0.72 みりん 1.2 ○ごま 0.7 さとう 0.8 こいくち す</p> <p>アスパラコンサラダ</p> <p>□アスパラガス 11 □コーン 8 □きゅうり 15 △ロースハム 8 ○さとう 0.8 ○こめあぶら 1.2 す こしょう しお</p> <p>にくどうふ</p> <p>△とうふ 70 △ぶたにく 10 △ぎゅうにく 15 ○こんにやく 20 □たまねぎ 70 □にんじん 10 □いんげん 10 さけ ○さとう 3.2 こいくち</p>	<p>遠足予備日</p> <p>おべんとう</p> 												
15	16	17	18	19												
<p>△牛乳 591kcal</p> <p>ガバオライス</p> <p>○こめ 75 △とりにく 46 △ぶたひきにく 11 □たまねぎ 37 △こやどうふ 3.4 □にんじん 7 □エリンギ 6 □ピーマン 6 □コーン 5 □にんにく 0.2 ○さとう 1.84 さけ 2.3 ○ごまあぶら 1.38 コンソメ オイスターソース トウバンジャン こいくち</p> <p>ヤムウンセン</p> <p>○はるさめ 6 □きゅうり 8 □キャベツ 12 □たまねぎ 8 □レモン 0.6 ○さとう 1.4 ○こめあぶら 0.2 こいくち す</p>	<p>△牛乳 633kcal</p> <p>○ごはん</p> <p>△にくしゅうまい(2こ) もやしのナムル</p> <p>□もやし 25 □にんじん 10 □ほうれんそう 8 ○さとう 0.25 ○ごまあぶら 0.3 こいくち</p> <p>ホイコーロー</p> <p>△ぶたにく 30 □たまねぎ 20 □にんにく 0.5 □ピーマン 10 □エリンギ 4 □キャベツ 50 △あつあげ 20 △こやどうふ 2 さけ 3 ○さとう 1.2 ○かたくりこ 0.6 トウバンジャン テンメンジャン こいくち あかみそ こしょう</p>	<p>△牛乳 640kcal</p> <p>○ごはん</p> <p>ささみのうめすあげ</p> <p>△ささみ さけ 2 ○かたくりこ 6.5 ○あげあぶら 6 ○さとう 4.8 うめす 3.5 こいくち</p> <p>シャキシャキサラダ</p> <p>○じゃがいも 32 □きゅうり 8 □にんじん 3.2 ○ごま 0.64 ○こめあぶら 1.92 ○さとう 0.96 す こしょう しお</p> <p>えのきたけのみぞしる</p> <p>□えのきたけ 8 △あぶらあげ 5 □たまねぎ 22 □にんじん 10 □ねぎ 5 だし みそ</p>	<p>△牛乳 561kcal</p> <p>うすいえんどうごはん</p> <p>○こめ 70 □うすいえんどう 11 △こんぶ 0.25 しお △ていやきにくだんご(2こ) かんてんサラダ</p> <p>かんてん 1.2 △かいそう 0.8 □きゅうり 30 □コーン 5 ○さとう 2.7 ○ごまあぶら 0.8 こいくち す</p> <p>じゃがもちスープ</p> <p>○じゃがもち 22 △あぶらあげ 4 ○こんにやく 10 □だいこん 20 □ちんげんさい 8 □ねぎ 5 □にんじん 6 さけ 1.5 うすくち みりん 0.6 こいくち だし</p>	<p>△牛乳 600kcal</p> <p>○ごはん</p> <p>いわしのかばやき</p> <p>△いわし ○あげあぶら 4 ○かたくりこ 4 みりん 2.6 ○さとう 1.5 こいくち</p> <p>ごまあえ</p> <p>□キャベツ 20 □にんじん 7 □きゅうり 15 △あぶらあげ 4 ○ごま 0.88 ○さとう 0.79 こいくち</p> <p>ぶたじる</p> <p>△ぶたにく 10 ○じゃがいも 20 □ごぼう 7 □はくさい 20 □もやし 15 □にんじん 5 □ねぎ 7 だし みそ</p>												
22	23	24	25	26												
<p>△牛乳 623kcal</p> <p>スタミナどん</p> <p>○こめ 75 △ぶたにく 57 こいくち みりん 1.8 ○さとう 1.35 □しょうが 1.25 □にんにく 1.25 ○ごま 0.5 ○ごまあぶら 0.5 □たまねぎ 55 □にんじん 20 □ちんげんさい 15 □ニラ 3 トウバンジャン ウスターソース</p> <p>たくあんあえ</p> <p>□キャベツ 30 □きゅうり 12 □こまつな 8 □きざみたくあん 6 ○さとう 0.5 うすくち △かつおぶし 0.5</p> <p>○とうにゅうプリンタルト</p>	<p>△牛乳 552kcal</p> <p>○ごはん</p> <p>△アジフライ</p> <p>○あげあぶら 4</p> <p>すのものの</p> <p>□きりぼしだいこん 1.5 □きゅうり 30 △わかめ 0.7 ○さとう 2 ○ごま 1.5 うすくち</p> <p>すしたまねぎのみぞしる</p> <p>□たまねぎ 32 □こまつな 12 □にんじん 5 △あぶらあげ 4 みそ だし</p>	<p>△牛乳 550kcal</p> <p>○しょくパン2まい △ポロニアハム ツナサラダ</p> <p>□スナッパえんどう 8 □キャベツ 35 △ツナ 10 こしょう ○オリーブオイル 0.4 マヨネーズ しお す</p> <p>やさいスープ</p> <p>△とりにく 10 □にんじん 10 □たまねぎ 22 □ちんげんさい 15 コンソメ こしょう</p>	<p>△牛乳 689kcal</p> <p>カレーライス</p> <p>○こめ 90 △ぎゅうにく 10 △ぶたにく 15 □たまねぎ 75 ○じゃがいも 50 □にんじん 12 ワイン 2 □にんにく 0.2 カレールウ こいくち ウスターソース こしょう コンソメ カレーこ</p> <p>はっさくいりフルーツポンチ</p> <p>□みかん 16 □はっさく 20 □パイン 18 かんてん 13.5 はちみつレモンゼリー 13.5</p>	<p>△牛乳 676kcal</p> <p>○ごはん</p> <p>ぎゅうにくコロケ</p> <p>△あげあぶら 8</p> <p>あいませ</p> <p>△あぶらあげ 7.2 □だいこん 23 □にんじん 7 □ごぼう 8 ○こんにやく 9 △ちくわ 9 ○さとう 0.3 みりん 0.33 こいくち だし うすくち</p> <p>わかめのみぞしる</p> <p>△わかめ 0.8 △とうふ 20 ○ふ 1.7 □しめじ 7 だし みそ</p>												
29	30	31	<p>フルーツきゅうしょく</p>  <p>☆材料購入の都合により 献立を変更することが あります。</p> 													
<p>△牛乳 582kcal</p> <p>○ごはん</p> <p>ハンバーグ</p> <p>△ハンバーグ みりん 0.4 ワイン 0.4 とんかつソース ケチャップ こいくち ウスターソース コンソメ</p> <p>キャベツとすのみぞしため</p> <p>△ぶたにく 10 □キャベツ 25 □なす 15 □たまねぎ 10 □にんじん 7 □しょうが 0.6 こいくち さけ 0.9 ○さとう 1.4 みりん 1.2 ○かたくりこ 0.6 ○ごまあぶら 0.2 あかみそ みそ</p> <p>すましじる</p> <p>△とうふ 25 □ほうれんそう 10 △かまぼこ 8 うすくち みりん 0.8だし</p>	<p>△牛乳 656kcal</p> <p>○ごはん</p> <p>あげだしどうふ</p> <p>△あげだしどうふ ○あげあぶら 6 □ねぎ 0.8 □しょうが 0.2 ○さとう 1.35 さけ 1 みりん 2.5 こいくち ○かたくりこ 0.2</p> <p>おかかあえ</p> <p>□きゅうり 20 □キャベツ 30 △かつおぶし 1 ○さとう 0.9 こいくち</p> <p>にくじゃが</p> <p>○じゃがいも 80 △ぎゅうにく 10 △ぶたにく 15 ○こんにやく 20 □たまねぎ 70 □にんじん 10 □いんげん 10 ○さとう 2.4 さけ 1.5 こいくち</p>	<p>△牛乳 542kcal</p> <p>○ごはん</p> <p>しらすかきおのしょうがだれかけ</p> <p>△ホキ □しょうが 0.7 みりん 1.4 ○さとう 2.2 さけ 1.2 こいくち</p> <p>ひじきのそぼろに</p> <p>△とりにく 10 △ひじき 1.9 △ひらてん 7.5 □いんげん 2.85 ○こんにやく 9.5 ○こめあぶら 0.48 □にんじん 9.5 みりん 0.48 □しょうが 0.09 だし ○さとう 1.43 こいくち</p> <p>こまつなのみぞしる</p> <p>□こまつな 12 □たまねぎ 25 □にんじん 6 △あぶらあげ 5 みそ だし</p>														