



<3つの食品グループと多くふくまれる栄養素>

食品グループ	〇・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
エネルギー	炭水化物	たんぱく質	ビタミン
たんぱく質	炭水化物	たんぱく質	ビタミン

☆材料購入の都合により献立を変更することがあります。

木 1	金 2
△牛乳 551kcal チキンライス ○こめ 70 △とりにく 30 □たまねぎ 35 □にんじん 10 □いんげん 5 ○こめあぶら 0.5 しお こしょう ケチャップ ウスターソース コンソメ ABCマカロニスーフ ○アルファベットマカロニ 5 □たまねぎ 25 △ペーコン 10 □キャベツ 25 □ちんげんさい 15 コンソメ こしょう ○あじさいゼリー	△牛乳 602kcal ごはん さけキャベツカツ ○あげあぶら 5 ごまサラダ □キャベツ 50 ○こめあぶら 1.6 ○ごまあぶら 0.4 ○ごま 0.4 しお す こいくち ワンドンスーフ △ワンドン 15 □にんじん 8 □もやし 9 □ニラ 3 □たまねぎ 18 ちゅうかだし こしょう
8	9
△牛乳 569kcal ごはん かぼちゃひきにくフライ ○あげあぶら 4 なすのちゅうかあえ □なす 40 △ささみフレーク 9 □にんにく 0.2 □しょうが 0.4 みりん 4.5 さけ 0.5 ○さとう 0.9 ○ごまあぶら 0.1 す こいくち トウバンジャン ごもくスーフ △ぶたにく 7 □エリンギ 5 □たまねぎ 20 □にんじん 10 □ちんげんさい 8 □もやし 10 ちゅうかだし こしょう	△牛乳 554kcal おやこどん ○こめ 80 △とりにく 20 □たまねぎ 100 □にんじん 10 △かまぼこ 10 □ねぎ 10 △たまご 30 さけ 1.3 みりん 1.3 ○さとう 1.82 こいくち ○かたくりこ 0.4 うすくち こんぶあえ □キャベツ 35 □ほうれんそう 10 □たくあん 7 △しおこんぶ 0.5 △かつおぶし 0.3 うすくち
12	13
△牛乳 615kcal ごはん てりやきチキン △とりにく □しょうが 0.7 さけ ○さとう 2 みりん 4 ○かたくりこ 0.4 こいくち スッキーニのサラダ □キャベツ 30 □ズッキーニ 15 □にんじん 4 ○オリーブオイル 0.2 ○さとう 1.35 うすくち す しお こしょう じゃがいもとたまねぎのみそしる ○じゃがいも 30 □たまねぎ 30 □えのきたけ 5 □ねぎ 5 みそ だし	△牛乳 576kcal ごはん 千チミ ○あげあぶら 5 ○ごまあぶら 0.1 ○さとう 1.6 こいくち す やきにくサラダ △ぶたにく 15 □しょうが 0.1 □にんにく 0.1 ○こめあぶら 0.7 ○さとう 0.45 □きゅうり 10 □にんじん 5 □もやし 10 □キャベツ 15 ○ごま 1.2 さけ 2 ○ごまあぶら 0.5 す こいくち とうふとわかめのスーフ △わかめ 1 □えのきたけ 10 △とうふ 40 ちゅうかだし こしょう
14	15
△牛乳 619kcal コンコンごはん ○こめ 70 ○さとう 7.1 △あげあぶら 15 みりん 2.2 ○ごま 0.9 □べにしょうが 1.3 す しお こいくち うすくち だし たまごやき けんちんじる △とりにく 10 □にんじん 10 □ごぼう 10 ○さいとも 15 ○こんにやく 20 □だいこん 20 □ねぎ 8 みりん 1.5 さけ 0.7 ○ごまあぶら 0.4 こいくち うすくち だし うめゼリー	△牛乳 642kcal ごはん はんぺんフライ △あげあぶら 3 ごまつなサラダ □ごまつな 15 □キャベツ 30 △ツナ 10 ○さとう 1.5 ○ごまあぶら 0.4 うすくち す しお こしょう ポークビーンズ △ぶたにく 20 △だいず 20 □たまねぎ 30 □にんじん 10 ○じゃがいも 30 □トマト 20 □にんにく 0.2 ○さとう 1 コンソメ こしょう ウスターソース こいくち しお
16	17
△牛乳 599kcal ごはん やきさばのみそだれがけ △さば ○さとう 3.1 みりん 0.56 さけ 1.82 □ゆずかじゅう 0.4 みそ きんぴらごぼう △ぶたにく 8 □にんじん 8 □ごぼう 20 ○こんにやく 15 □さやいんげん 5 △ちくわ 5 ○さとう 2 みりん 0.3 さけ 0.8 こいくち はくさいのみそしる □はくさい 25 □たまねぎ 22 □にんじん 6 △あげあぶら 4 みそ だし	
19	20
△牛乳 570kcal ごはん とりにくとえだまめのキャベツあげ ○あげあぶら 5 じゃこピーマン △ちりめんじゃこ 5 □ピーマン 23 △ちくわ 7 ○さとう 1.2 ○こめあぶら 0.15 こいくち ぶたじる △ぶたにく 12 □たまねぎ 20 □もやし 15 □にんじん 5 □ねぎ 7 みそ だし 	△牛乳 537kcal ごはん かい豆腐とこんにゃくサラダ △わかめ 1 □きゅうり 15 □ほうれんそう 15 □コーン 5 ○こんにやく 10 ○さとう 2.7 ○ごまあぶら 0.8 こいくち す ぶたにくとやさいのちゅうかうまに △ぶたにく 35 さけ 1.2 △あつあげ 30 □ちんげんさい 15 □たまねぎ 42 □にんじん 12 □キャベツ 30 □しめじ 6 ○かたくりこ 1 ○ごまあぶら 0.1 しお オイスターソース ちゅうかだし
21	22
△牛乳 624kcal コッペパン ピーフシチュー △ぎゅうにく 25 ○じゃがいも 50 □たまねぎ 60 □にんじん 15 □トマト 10 ワイン 1.2 ビーフシチュー こしょう ケチャップ ウスターソース とんかつソース コンソメ コールスローサラダ □キャベツ 40 □コーン 4 □にんじん 5 ○こめあぶら 0.4 ○オリーブオイル 0.2 ○さとう 0.6 す しお こしょう マヨネーズ れいとうみかん	△牛乳 590kcal こうや豆腐のどぼろどん ○こめ 75 △とりにく 40 △ぶたひきにく 22 △こうや豆腐 3 □にんじん 20 □いんげん 15 □しょうが 1.3 ○さとう 5.5 みりん 0.8 さけ 2 こいくち キャベツとごまつなのごまあえ □ごまつな 10 □キャベツ 20 □もやし 20 ○さとう 0.6 ○ごま 1 こいくち
23	24
△牛乳 604kcal ごはん ヤンニョムチキン △ささみ さけ 2 ○かたくりこ 6.5 ○あげあぶら 6 こいくち ○さとう 4 しお ケチャップ コチュジャン さんしょくナムル □もやし 22 □にんじん 4 □きゅうり 27 ○ごま 0.3 ○ごまあぶら 0.45 す こいくち しお ちゅうかスーフ △ぶたにく 15 □にんじん 10 □ニラ 5 □はくさい 35 □たまねぎ 15 ちゅうかだし こしょう	
26	27
△牛乳 569kcal ごはん ハンバーグ △ハンバーグ □トマト 2 みりん 0.4 ワイン 0.4 ケチャップ デミグラスソース ウスターソース コンソメ アスパラガスとじゃがいものソテー ○じゃがいも 42 □たまねぎ 10 □アスパラガス 8 △ウインナー 5 ○こめあぶら 0.1 コンソメ しお こしょう レタスのスーフ □レタス 30 △ぶたにく 10 □にんじん 7 コンソメ こしょう	△牛乳 623kcal ごはん ひやしうどん ○うどん 90 △たまご 12 □きゅうり 25 △わかめ 0.7 □にんじん 10 □しいたけ 0.5 △あげあぶら 7 ○さとう 0.6 みりん 1 こいくち だし めんつゆ コーンととりにくのおとしあげ △とりにく 30 さけ 1 □コーン 23 ○こむぎ 5 ○かたくりこ 3 ○あげあぶら 4 しお こしょう
28	29
△牛乳 550kcal ごはん あじかつおのりかけ スッキーニのばいにくあえ □キャベツ 24 □ズッキーニ 23 □ばいにく 2.5 みりん 1.5 ○さとう 0.65 こいくち じゃがいものどぼろに ○じゃがいも 80 △とりにく 25 □たまねぎ 70 □にんじん 10 ○こんにやく 20 □モロッコいんげん 10 □しょうが 0.5 ○さとう 2.4 さけ 1.5 こいくち	△牛乳 608kcal ごはん しろみざかなのレモンソースあげ △ホキ ○かたくりこ 5 ○あげあぶら 7 □レモンかじゅう 2.2 ○さとう 3 こいくち ひじきとだいずのいために △とりにく 8 △ひじき 2 △だいず 8 △ひらてん 8 ○こんにやく 10 □いんげん 5 □にんじん 5 ○こめあぶら 0.5 ○さとう 1.7 さけ 0.5 みりん 0.5 こいくち だし すましじる □ほうれんそう 15 □えのきたけ 8 ○ふ 2 □ねぎ 5 みりん 0.8 うすくち だし
30	31
△牛乳 737kcal なすしいキーマカロー ○こめ 90 △ぶたひきにく 20 △とりにく 10 □たまねぎ 100 □にんじん 12 □なす 20 △だいず 20 □トマト 20 □にんにく 0.2 □しょうが 1 カレールウ ウスターソース こしょう しお コンソメ マカロニサラダ ○マカロニ 8 □きゅうり 20 □キャベツ 15 △ローズハム 8 ○さとう 0.7 す しお こしょう マヨネーズ	

フルーツ給食