






月 3	火 4	水 5	木 6	金 7
<p>△ 牛乳 スタミナとほろライス 602kcal</p> <p>○ こめ 75      △ ぶたひきにく 38 △ とりひきにく 25      △ こうやどうふ 3 □ キャベツ 35      □ たまねぎ 17 □ にんじん 7      □ ニラ 3 □ にんにく 1      □ しょうが 0.8 さけ 4.4      ○ ごまあぶら 0.5 ○ かたくりこ 0.03      ウスターソース こいくち      しお あかみそ      こしょう</p> <p>キャロットラペ</p> <p>□ きゅうり 13      □ にんじん 30 △ ツナ 7      □ レモン 1.2 ○ さとう 2.3      ○ こめあぶら 0.57 うすくち      しお こしょう</p>	<p>△ 牛乳 ごはん ササミカツ 592kcal</p> <p>○ あげあぶら 5 ツナポテト</p> <p>○ じゃがいも 35      △ ツナ 5.6 ○ ごまあぶら 0.35      ○ さとう 0.53 □ パセリ 0.04      こしょう</p> <p>なすのみぞしる</p> <p>□ なす 18      □ にんじん 5 □ たまねぎ 20      △ あぶらあげ 7 みそ      だし</p>	<p>△ 牛乳 カレーピラフ 602kcal</p> <p>○ こめ 65      ○ おしむぎ 7 △ チキンウインナー 10      □ たまねぎ 30 △ ぶたひきにく 15      □ ピーマン 5 □ にんじん 10      さけ 1 □ とうもろこし 3      ウスターソース カレーこ      しお ケチャップ      こしょう</p> <p>かぼちゃとうにゅうスープ</p> <p>△ とりにく 10      □ たまねぎ 25 □ かぼちゃ 32      コンソメ □ ズッキーニ 5      とうにゅうルウ △ とうにゅう 20      こしょう</p> <p>テラウエア</p> <p> フルーツ給食</p>	<p>△ 牛乳 ごはん ゴーヤのつくだに 638kcal</p> <p>□ ゴーヤ 9      △ ちりめんじゃこ 1.5 ○ ごま 0.48      △ かつおぶし 0.8 ○ さとう 1.6      みりん 2.5 しお      こいくち</p> <p>ぎゅうにくコロケ</p> <p>○ あげあぶら 7 なつやすみのぶたじる</p> <p>△ ぶたにく 10      □ なす 10 □ かぼちゃ 20      □ たまねぎ 18 □ にんじん 5      だし みそ</p>	<p>△ 牛乳 ちらしずし 551kcal</p> <p>○ こめ 65      ○ さとう 9.5 △ たまご 15      □ にんじん 10 △ あぶらあげ 3      □ たけのこ 8 △ こうやどうふ 4      △ かまぼこ 10 さけ 0.8      しお みりん 1.2      だし す      うすくち</p> <p>あじつけのり たなばたじる</p> <p>○ こめマカロニ 4      □ オクラ 4 △ とうふ 40      □ えのきたけ 10 みりん 0.8      だし うすくち</p> <p>○ たなばたゼリー</p> <p></p>
<p>10</p> <p>△ 牛乳 ごはん てりやきハンバーグ 604kcal</p> <p>△ ハンバーグ      ○ さとう 2 みりん 1      ○ かたくりこ 0.3 こいくち</p> <p>てっかおす</p> <p>△ ぶたにく 10      □ なす 25 □ たまねぎ 20      □ ピーマン 4 □ にんじん 8      □ しょうが 0.6 さけ 0.9      ○ さとう 1.4 みりん 1.2      ○ かたくりこ 0.6 あかみそ      こいくち</p> <p>じゃがもちスープ</p> <p>○ じゃがもち 20      △ あぶらあげ 4 ○ こんにやく 10      □ だいこん 20 □ ねぎ 5      □ にんじん 6 さけ 1.5      みりん 0.6 うすくち      こいくち だし</p>	<p>11</p> <p>△ 牛乳 わかめごはん しるなしたんたんめん 622kcal</p> <p>○ ちゅうかめん 70      □ にんにく 0.1 □ しょうが 0.1      △ ぶたひきにく 30 □ たまねぎ 15      □ にんじん 12 □ キャベツ 8      □ ちんげんさい 4 さけ 1      ○ さとう 1 ○ ごま 1      ○ ねりごま 3 ○ ごまあぶら 0.5      ○ かたくりこ 0.4 トウバンジャン      こいくち す      テンメンジャン ちゅうかだし      ラーゆ</p> <p>ごもくスープ</p> <p>△ とりにく 8      □ たまねぎ 30 □ しめじ 5      □ にんじん 15 □ もやし 10      こしょう ちゅうかだし</p>	<p>12</p> <p>△ 牛乳 しょくパン2まい いちごジャム ハムカツフライ 680kcal</p> <p>○ あげあぶら 3 ツナマヨサラダ</p> <p>△ ツナ 10      □ キャベツ 23 □ きゅうり 18      ○ オリーブオイル 0.45 しお      こしょう す      マヨネーズ</p> <p>ケチャップに</p> <p>△ とりにく 20      ○ じゃがいも 47 □ たまねぎ 41      □ にんじん 17 ○ マカロニ 5      □ エリンギ 5 △ だいず 5      □ トマト 6.6 □ にんにく 0.12      ○ こめあぶら 0.38 ○ さとう 0.12      ウスターソース こしょう      デミグラスソース ケチャップ      しお コンソメ</p>	<p>13</p> <p>△ 牛乳 ごはん やきそばのうめこみかけ 584kcal</p> <p>△ さば      □ ねぎ 1 □ ばいにく 2.5      みりん 1.6 さけ 0.8      ○ さとう 1.1 こいくち      あかみそ</p> <p>ひじきのとほろに</p> <p>△ とりひきにく 10      △ ひじき 1.9 △ ひらてん 7.5      ○ こんにやく 9.5 □ にんじん 9.5      □ いんげん 2.85 □ しょうが 0.09      ○ こめあぶら 0.48 ○ さとう 1.43      みりん 0.48 こいくち      だし</p> <p>とうがんのみぞしる</p> <p>□ とうがん 12      ○ ふ 1.7 □ たまねぎ 20      □ こまつな 10 みそ      だし</p>	<p>14</p> <p>△ 牛乳 ごはん はるまき 674kcal</p> <p>○ あげあぶら 4 はるまきサラダ</p> <p>□ きゅうり 20      ○ はるまき 6 △ ささみフレーク 8      □ コーン 8 うめず 0.3      ○ ごまあぶら 0.2 ○ さとう 1.5      こいくち す</p> <p>なすいりマーボー豆腐</p> <p>△ とうふ 55      □ なす 25 △ ぶたひきにく 20      □ しょうが 0.5 □ にんにく 0.1      □ たまねぎ 40 □ ねぎ 10      □ たけのこ 8 さけ 1      ○ さとう 1.5 ○ かたくりこ 0.8      あかみそ こいくち      トウバンジャン</p>
<p>17</p> <p>うみ ひ 海の日</p> <p></p>	<p>18</p> <p>△ 牛乳 なつやすいかレー 651kcal</p> <p>○ こめ 90      △ ぶたにく 18 □ たまねぎ 68      □ なす 9 □ かぼちゃ 18      □ にんじん 9 □ ピーマン 3.5      □ にんにく 0.18 □ トマト 9      こいくち ワイン 1.8      こしょう カレールウ      コンソメ ウスターソース      カレーこ</p> <p>フルーツポンチ</p> <p>□ みかん 20      □ もも 15 □ パイン 20      かんてん 20 はちみつレモンゼリー 20</p> <p></p>	<p>19</p> <p>△ 牛乳 ごはん いわしのねぎしおだれかけ 623kcal</p> <p>△ いわし      ○ あげあぶら 3 ○ かたくりこ 4      ○ さとう 4.5 □ ながねぎ 1      こいくち □ レモン 1.2      こしょう しお      す</p> <p>きりぼしだいこんのいためもの</p> <p>△ ぶたにく 10      △ ひらてん 10 □ きりぼしだいこん 3.5      ○ こんにやく 10 △ こうやどうふ 1      ○ さとう 1 □ にんじん 10      さけ 0.8 □ えだまめ 2      ○ こめあぶら 0.5 みりん 0.3      こいくち</p> <p>かぼちゃのみぞしる</p> <p>□ かぼちゃ 30      □ たまねぎ 20 □ もやし 7      △ わかめ 0.4 みそ      だし</p>	<p>20</p> <p>△ 牛乳 キムチチャーハン 562kcal</p> <p>○ こめ 75      ○ おしむぎ 8 △ ぶたにく 20      さけ 1 □ キムチ 25      ○ ごまあぶら 0.2 □ たまねぎ 25      △ こうやどうふ 3 こしょう      ちゅうかだし しお      こいくち</p> <p>にくだんごのスープ</p> <p>△ にくだんご 25      □ にんじん 10 □ もやし 15      □ キャベツ 22 ちゅうかだし      こしょう うすくち</p> <p>すいか</p> <p>フルーツ給食 </p>	



＜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	○..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
炭水化物	たんぱく質	脂質	ビタミン
無機質	無機質	無機質	無機質

☆材料購入の都合により献立を変更することがあります。

