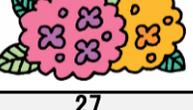


| 月<br>3  | 火<br>4   | 水<br>5  | 木<br>6   | 金<br>7   |
|---|--|---|--|--|
| <p><b>ふりかえきゅうじつ</b></p>    | <p>△牛乳 621kcal<br/>○ごはん<br/>△あげたごやき<br/>○あげあぶら 3.5<br/>きりぼしだいこんのサラダ<br/>きりぼしだいこん 3.7<br/>きゅうり 15.41 □にんじん 11.05<br/>ツナ 5.2 ○さとう 1.95<br/>こいくち す<br/>ぶたにくとだいごのみぞし<br/>ぶたにく 22 □ごぼう 22<br/>にんじん 17 □いんげん 12<br/>こんにやく 23 △だいず 17<br/>ちくわ 13 さけ 3.2<br/>さとう 1.1 みりん 3.7<br/>こいくち みそ<br/>あかみそ だし</p>  | <p>△牛乳 544kcal<br/>○ごはん<br/>△やきぎょうざ 2こ<br/>なすのちゅうかあえ<br/>なす 40 △ささみフレーク 9<br/>にんにく 0.2 □しよが 0.4<br/>みりん 4.5 さけ 0.5<br/>さとう 0.9 ○ごまあぶら 0.1<br/>す こいくち<br/>トウバンジャン<br/>やさいたっぷりちゅうかスープ<br/>ぶたにく 15 □にんじん 10<br/>もやし 10 □はくさい 45<br/>たまねぎ 15 ○ごまあぶら 0.5<br/>ちゅうかだし こしよ<br/>うすくち</p>  | <p>△牛乳 589kcal<br/>△たまごみごはん<br/>○こめ 70 さけ 2.5<br/>△とりにく 20 △ちくわ 10<br/>□しめじ 3 △あぶらあげ 3<br/>□しいたけ 0.5 □にんじん 7<br/>□えだまめ 6 みりん 1.6<br/>こいくち うすくち<br/>だし<br/>△わふうにくだんご 2こ<br/>きゅうりのあえもの<br/>きゅうり 25 △いとかまぼこ 5<br/>いりごま 0.2 ○さとう 0.15<br/>ごまあぶら 0.3 こいくち<br/>こまつなのみぞし<br/>こまつな 10 □たまねぎ 22.9<br/>にんじん 9.16 △あぶらあげ 2.75<br/>みそ だし</p>                                   | <p>△牛乳 551kcal<br/>○ごはん<br/>△ポークチャップ<br/>ぶたにく 60 □たまねぎ 76<br/>トマト 10 こいくち<br/>ケチャップ ウスターソース<br/>コーンサラダ<br/>キャベツ 24 □きゅうり 10<br/>コーン 8 ○さとう 0.96<br/>オリーブオイル 0.5 うすくち<br/>しお す<br/>やさいスープ<br/>チキンウインナー 7.5<br/>こめあぶら 0.07 □にんじん 10<br/>たまねぎ 20 □ちんげんさい 10<br/>パイオン こしよ</p>  |
| <p>△牛乳 648kcal<br/>○ごはん<br/>△はんぺんフライ<br/>あげあぶら 4<br/>ほうれんそうとキャベツのサラダ<br/>キャベツ 30 □ほうれんそう 12<br/>にんじん 8 ○さとう 1.48<br/>オリーブオイル 0.22 うすくち<br/>す しお こしよ<br/>チキンのトマト<br/>とりにく 50 □しめじ 9<br/>エリンギ 7 □たまねぎ 47<br/>じゃがいも 30 □にんにく 0.2<br/>さやいんげん 3 □トマト 12<br/>かたくりこ 0.4 ワイン 1<br/>こしよ ○こめあぶら 0.4<br/>しお ウスターソース<br/>コンソメ ケチャップ</p> | <p>△牛乳 584kcal<br/>○ごはん<br/>△ハンバーグのおろしポテトがけ<br/>ハンバーグ □だいこん 20<br/>みりん 1 □エリンギ 3<br/>しめじ 3 す<br/>うすくち<br/>ツナポテト<br/>じゃがいも 25 □キャベツ 8<br/>きゅうり 8 □えだまめ 2<br/>ツナ 10 ○さとう 1.25<br/>ごまあぶら 0.5 ○いりごま 0.5<br/>うすくち す<br/>たまねぎとわかめのみぞし<br/>たまねぎ 25 △どうふ 20<br/>わかめ 0.4 □ねぎ 3<br/>みそ だし</p>  | <p>△牛乳 664kcal<br/>○コッペパン<br/>△ポロニアハム<br/>コーンスローサラダ<br/>キャベツ 40 □コーン 4<br/>にんじん 5 ○こめあぶら 0.4<br/>オリーブオイル 0.2 ○さとう 0.6<br/>す しお<br/>こしよ マヨネーズ<br/>ピーフシチュー<br/>ぎゅうにく 25 ○じゃがいも 60<br/>たまねぎ 60 □にんじん 12<br/>トマト 10 ワイン 1.2<br/>ピーフシチュー こしよ<br/>ケチャップ ウスターソース<br/>とんかつソース コンソメ</p>  | <p>△牛乳 565kcal<br/>△チャーハン<br/>○こめ 75 ○おしむぎ 8<br/>○こめあぶら 0.5 △ぶたにく 25<br/>たまねぎ 40 □にんじん 10<br/>ねぎ 6 △こうやどうふ 3<br/>さけ 0.6 ちゅうかだし<br/>しお こいくち<br/>こしよ<br/>ワンタンスープ<br/>ワンタン 15 □にんじん 8<br/>もやし 9 □ニラ 3<br/>たまねぎ 15 こしよ<br/>ちゅうかだし<br/>うめざりー</p>                                   | <p>△牛乳 602kcal<br/>○ゆかりごはん<br/>△ごもくうどん<br/>うどん 50 △とりにく 15<br/>にんじん 8 △かまぼこ 8<br/>あぶらあげ 3 □たけのこ 10<br/>しいたけ 0.3 □ねぎ 5<br/>さけ 0.4 みりん 2<br/>こいくち うすくち<br/>だし<br/>コーンのおとしあげ<br/>とりにく 30 さけ 1<br/>コーン 23 ○こむぎ 5<br/>かたくりこ 3 ○あげあぶら 4<br/>しお こしよ</p>   |
| <p>△牛乳 570kcal<br/>○ごはん<br/>△のりごみふりかけ<br/>はるさめのちゅうかサラダ<br/>きゅうり 20 ○はるさめ 6<br/>△ロースハム 8 □コーン 8<br/>ごまあぶら 0.2 ○さとう 1.5<br/>す こいくち<br/>とりにくとじゃがいもにもの<br/>とりにく 25 ○じゃがいも 80<br/>こんにやく 20 □たまねぎ 63<br/>にんじん 10 さけ 1.5<br/>モロッコいんげん 5 みりん 1<br/>さとう 2.6 こいくち</p>   | <p>△牛乳 632kcal<br/>△ごやどうふのどろうどん<br/>こめ 75 △とりにく 40<br/>ぶたひきにく 22 △こうやどうふ 3<br/>にんじん 20 □いんげん 15<br/>しよが 1.3 ○さとう 5.5<br/>みりん 0.8 さけ 2<br/>こいくち<br/>こまつなのごまあえ<br/>こまつな 20 □もやし 25<br/>すりごま 1 ○さとう 0.9<br/>こいくち<br/>れいとうみかん</p>  <p>フルーツ給食</p>  | <p>△牛乳 552kcal<br/>○ごはん<br/>△ホキのゆずしょうゆやき<br/>ホキ □ゆず 1.2<br/>さとう 3.6 みりん 1.8<br/>こいくち<br/>にんじんシリシリ<br/>にんじん 35 □コーン 5<br/>ツナ 10 ○こめあぶら 1<br/>しお こいくち<br/>えのきのみぞし<br/>どうふ 20 ○えのきたけ 7<br/>あぶらあげ 4 □たまねぎ 20<br/>ねぎ 4 だし<br/>みそ</p>   | <p>△牛乳 608kcal<br/>○ごはん<br/>△れんこんはさみあげ<br/>あげあぶら 5<br/>いんげんのマヨおかかあえ<br/>さやいんげん 10 □キャベツ 20<br/>にんじん 8 □コーン 7<br/>△かつおぶし 0.75 ○すりごま 0.65<br/>こいくち マヨネーズ<br/>じゃがもちスープ<br/>じゃがもち 20 △あぶらあげ 4<br/>こんにやく 10 □だいこん 20<br/>ねぎ 5 □にんじん 6<br/>さけ 1.5 みりん 0.6<br/>うすくち こいくち<br/>だし</p>  | <p>△牛乳 609kcal<br/>きりぼしだいこんとベーコンのごはん<br/>こめ 75 ○げんまい 6<br/>きりぼしだいこん 5 □えのきたけ 10<br/>△ベーコン 15 □えだまめ 5<br/>にんじん 10 ○さとう 2<br/>いりごま 1.2 みりん 1<br/>さけ 1 うすくち こいくち<br/>ひじきサラダ<br/>ひじき 1.04 □もやし 27.5<br/>ツナ 5.5 □コーン 8.25<br/>いりごま 0.33 ○すりごま 0.22<br/>さとう 0.88 ○ごまあぶら 0.66<br/>こいくち す<br/>しおこうじスープ<br/>とりにく 20 □だいこん 30<br/>にんじん 10 □しめじ 6<br/>ねぎ 4 □しよが 0.5<br/>さけ 2 だし<br/>しおこうじ こしよ</p> |
| <p>△牛乳 579kcal<br/>○ごはん<br/>△だしまきたまご<br/>もやしのぴりからあえ<br/>もやし 35 □きゅうり 15<br/>にんじん 5 ○ごまあぶら 0.2<br/>さとう 2.8 トウバンジャン<br/>す こいくち<br/>ぶたにくとやさいのちゅうかに<br/>ぶたにく 35 さけ 1.2<br/>あつあげ 30 □ちんげんさい 15<br/>たまねぎ 42 □にんじん 12<br/>キャベツ 30 □しめじ 6<br/>しよが 0.6 ○かたくりこ 1<br/>ごまあぶら 0.1 しお<br/>オイスターソース ちゅうかだし</p>                             | <p>△牛乳 575kcal<br/>○ごはん<br/>△やきそばのこうみしょうゆかけ<br/>さば ○さとう 2<br/>ねぎ 3 □しよが 0.6<br/>にんにく 0.2 す<br/>こいくち<br/>スッキーニのばいにくあえ<br/>キャベツ 24 □ズッキーニ 23<br/>ばいにく 2.5 みりん 1.5<br/>さとう 0.65 こいくち<br/>ぶたじる<br/>ぶたにく 10 ○じゃがいも 20<br/>ごぼう 7 □はくさい 20<br/>もやし 15 □にんじん 5<br/>ねぎ 7 だし<br/>みそ</p>  | <p>△牛乳 601kcal<br/>○ごはん<br/>△みそラーメン<br/>ちゅうかめん 90 △ぶたにく 15<br/>もやし 20 □コーン 10<br/>はくさい 30 □ねぎ 5<br/>みりん 1.5 ○ごまあぶら 0.2<br/>にんにく 0.2 □しよが 0.3<br/>ちゅうかだし こしよ<br/>トウバンジャン<br/>かいどうとこんにやくのサラダ<br/>かいそう 0.5 △わかめ 0.5<br/>きゅうり 30 ○こんにやく 15<br/>さとう 1.5 ○こめあぶら 0.5<br/>こいくち こしよ<br/>す</p>  | <p>△牛乳 687kcal<br/>△なすいりキーマカレーライス<br/>こめ 90 △ぶたひきにく 20<br/>とりにく 10 □たまねぎ 100<br/>にんじん 12 □なす 20<br/>だいず 20 トマト 20<br/>にんにく 0.2 □しよが 1<br/>カレーこ カレールウ<br/>こしよ ウスターソース<br/>コンソメ しお<br/>フレンチサラダ<br/>キャベツ 34 □きゅうり 8<br/>にんじん 5 △ロースハム 6<br/>さとう 0.8 ○こめあぶら 2<br/>す しお<br/>こしよ</p>   | <p>△牛乳 578kcal<br/>○ごはん<br/>△ささみカツ<br/>あげあぶら 5<br/>じゃこピーマン<br/>ちりめんじゃこ 5 □ピーマン 23<br/>ちくわ 7 ○さとう 1.2<br/>こめあぶら 0.15 こいくち<br/>だいこんのみぞし<br/>だいこん 30 △あぶらあげ 8<br/>ねぎ 6 だし<br/>みそ</p>   |

こんだてひょうのみかた

| 3   |
|---|
| <p>△牛乳 573kcal<br/>△スタミナとほろライス<br/>○こめ 75 △ぶたひきにく 38<br/>3つのしょく ひんぐルー △こうやどうふ 3<br/>□たまねぎ 10<br/>□ニラ 10 しょうざいりょう<br/>□にんにく 1 □しよが 10<br/>さけ 4.4 ○ごまあぶら 0.5<br/>かたくりこ 0.03 こしよ<br/>こいくち ウスターソース<br/>あかみそ しお<br/>さんしょくナムル こんだてめい<br/>□もやし 25 □にんじん 10<br/>□きゅうり 30 ○すりごま 0.4<br/>○ごまあぶら 0.5 しお<br/>す こいくち</p> |

ひとりあたりのエネルギー

ひとりあたりのしよりょう

しょうざいりょう

こんだてめい



<3つの食品グループと多くふくまれる栄養素>

| しょうくみ<br>食品<br>グループ | お・おもにエネルギーの<br>もとになる食品 | △・おもに体をつくる<br>もとになる食品 | □・おもに体の調子を整える<br>もとになる食品 |
|---------------------|------------------------|-----------------------|--------------------------|
| えいようそ<br>栄養素        | たんぱく質<br>炭水化物          | しょう<br>脂質             | むねしょう<br>無機質<br>(カルシウム)  |
|                     |                        | 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。