



	火 1	水 2	木 3	金 4	
	△牛乳 ○ごはん ゴーヤのつくだに □ゴーヤ 9 ○いりごま 0.48 ○さとう 1.6 しお す △つくねのソースやき ○さとう 2.3 とんかつソース △とりにく 25 ○こんにやく 20 □にんじん 10 ○さとう 2.6 みりん 1	△牛乳 ジャンバラヤ ○こめ 75 △とりにく 20 □たまねぎ 30 □ピーマン 5 □にんにく 0.5 ○さとう 0.1 カレーコ コンソメ こしょう ABCマカロニスーフ ○ABCマカロニ 5 □たまねぎ 25 □キャベツ 25 コンソメ □どうもろこし	△牛乳 ○ごはん △はるまき ○あげあぶら 4 さんしょくナムル □もやし 25 □きゅうり 30 うめず 0.3 す しお なすいりマーボー豆腐 △どうふ 50 △ぶたひきにく 22 □にんにく 0.1 □ねぎ 10 □たけのこ 15 ○さとう 1.5 こいくち トウバンジャン	△牛乳 こんぶとツナのたまごみごはん ○こめ 75 □にんじん 12 ○さとう 1.5 こいくち △あつやきたまご おかかあえ □きゅうり 30 △かつおぶし 1 こいくち えのきたけのみぞしる □えのきたけ 10 □たまねぎ 22 □ねぎ 5 みそ	
月	7	8	9	10	11
△牛乳 ちらしずし ○こめ 65 △たまご 15 □しいたけ 1 □たけのこ 8 △かまぼこ 10 ○さとう 9.5 す うすくち △あじつけのり たなぼたじる △いとかまぼこ 10 △どうふ 30 みりん 0.76 うすくち ○とうにゅうプリンタルト	△牛乳 ○ごはん にくどうふ △どうふ 70 △ぎゅうにく 8 □たまねぎ 70 □いんげん 10 さけ 1.5 ささみあえ △ささみフレーク 5 □キャベツ 20 □レモン 0.13 す うすくち □テラウエア	△牛乳 コッペパン △フランクフルト ラタトゥイユ △とりにく 12 □たまねぎ 12 □ピーマン 5 □トマト 7 □にんにく 0.1 ○さとう 0.2 かぼちゃのとうにゅうスーフ △ぶたにく 10 □かぼちゃ 32 □しめじ 5 △とうにゅう 19	△牛乳 ○げんりょうわかめごはん ひやしサラダうどん ○うどん 90 □きゅうり 20 △ツナ 15 めんつゆ(こぶくろ) △れんこんはさみあげ ○あげあぶら 5 おおざらにうどんをいれ、きゅうりなどのぐをせて、くぼってください。 たべるときに、こぶくろのめんつゆをかけてくださいね	△牛乳 ○ごはん しろみざかなのてりやき △ホキ さけ 1 こいくち きりぼしだいこんのいためもの △ぶたにく 10 □きりぼしだいこん 3.5 △こうやどうふ 1 □にんじん 10 □えだまめ 2 みりん 0.3 ○じゃがもちほうれんそう 20 △あぶらあげ 5 □だいこん 20 みそ	
14	15	16	17	18	
△牛乳 ○ごはん ハンバーグマトソース △ハンバーグ □にんじん 5 ○さとう 1.2 ○こめあぶら 0.12 ケチャップ こふきいも ○じゃがいも 45 しお なつやさいのスーフ △ウインナー 10 □かぼちゃ 30 □キャベツ 20 □コーン 5	△牛乳 ○ごはん △アジフライ ○あげあぶら 4 てっかなす △ぶたにく 15 □たまねぎ 15 □にんじん 8 さけ 0.9 みりん 1.2 あかみそ こいくち とうがんのすましじる □とうがん 12 □えのきたけ 8 □ねぎ 5 うすくち だし	△牛乳 なつやさいカレー ○こめ 90 □たまねぎ 68 □かぼちゃ 18 □ピーマン 3.5 □トマト 9 ワイン 2 ウスターソース コンソメ フルーツポンチ □みかん 20 みかんゼリー 15 はちみつレモンゼリー 20	△牛乳 ○ごはん とりにくのあまからに △とりにく 42 □しょうが 0.15 ○あげあぶら 4 □にんじん 10 ○さとう 2.1 しお うめこんぶあえ □キャベツ 27 △しおこんぶ 0.8 ○さとう 0.9 さつまいものみぞしる ○さつまいも 30 □こまつな 8 みそ	△牛乳 こうやどうふのとほろうどん ○こめ 75 △ぶたひきにく 22 □にんじん 20 □しょうが 1.3 みりん 0.8 こいくち たくあんあえ □キャベツ 30 □こまつな 8 ○さとう 0.5 うすくち □すいか	

＜3つの食品グループと多くふくまれる栄養素＞

しょくひん 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
えいようそ 栄養素	たんずいかぶつ 炭水化物	たんぱく質	ビタミン
	しじつ 脂質	むきしつ 無機質 (カルシウム)	むきしつ 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。

給食メニューの紹介「ヤンニョムチキン」5月23日実施

《材料4人分》

ささみ 4本

塩（下味）0.8g

酒（下味）大さじ1／2

片栗粉 大さじ3

揚げ油 適量

たれ

コチュジャン 4.4g

酒 大さじ1

こいくち 小さじ1と1／2

ケチャップ 32g

砂糖 大さじ1と1／2

水 5g

作り方

① ささみに塩と酒で下味をつけておく。

② 鍋にたれの調味料を混ぜ合わせて、ひと煮立ちさせる。

③ 下味をつけたささみに、片栗粉をまぶして油で揚げる。

④ ②のたれと揚げたささみを、しっかりからめる。

