

月 3	火 4	水 5	木 6	金 7
ぶんかのひ 文化の日 	△牛乳 さけとこのこのまぜごはん 640kcal ○こめ 70 さけ 2.5 △ さけフレーク 15 △ ちくわ 10 □ しめじ 6 □ まいたけ 4 △ あぶらあげ 8 □ にんじん 7 □ ねぎ 3 □ しょうが 0.4 みりん 1.5 だし こいくち うすくち △ つくねのソースやき ○ さとう 2.3 みりん 1.1 とんかつソース ウスターソース ゆかりあえ □ キャベツ 30 □ きゅうり 15 ゆかり 0.6 うすくち さつまいものみぞしる ○ さつまいも 32 △ あぶらあげ 6 △ わかめ 0.6 みそ だし	△牛乳 ごはん せとふうみふりかけ ぶたにくのオイスターいため 587kcal ○ごはん △ぶたにく 40 △あつあげ 28 □たまねぎ 35 □キャベツ 30 □ちんげんさい 5 □にんじん 3 □しょうが 1 さけ 1.5 ○さとう 2.5 みりん 1.5 ○かたくりこ 1 ○こめあぶら 1 オイスターソース あかみそ こいくち ワンタンスープ △ワンタン 15 □にんじん 8 □もやし 9 □ニラ 3 □たまねぎ 15 こしょう ちゅうかだし	△牛乳 おやかどん 576kcal ○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 こうやどうふのごまあえ △こうやどうふ 3 □ほうれんそう 20 □もやし 20 □にんじん 5 ○いりごま 1 ○さとう 1.5 うすくち だし 	△牛乳 ごはん だいがくいも2こ 646kcal ○さつまいも ○さとう 5.04 ○かたくりこ 0.41 うすくち ○あげあぶら 4 はるさめサラダ □きゅうり 20 ○はるさめ 6 △ロースハム 8 □コーン 8 ○ごまあぶら 0.2 ○さとう 1.5 す こいくち はっぽうさい △ぶたにく 30 △あつあげ 15 □もやし 20 □ねぎ 12 □にんじん 12 □はくさい 85 □たまねぎ 30 □たけのこ 15 さけ 1.2 こしょう ○かたくりこ 1.6 ○ごまあぶら 0.37 ちゅうかだし
10	11	12	13	14
△牛乳 スタミナとほうライス 600kcal ○こめ 75 △ぶたひきにく 38 △とりにく 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 こいくち ウスターソース あかみそ しお こしょう こまつなサラダ □こまつな 15 □きゅうり 30 △ツナ 10 ○さとう 1.5 ○ごまあぶら 0.4 す うすくち しお こしょう	△牛乳 ごはん ちくわのいそべあげ 601kcal ○ごはん △ちくわ △あおのり 0.08 ○かたくりこ 3.45 ○こむぎこ 3.45 ○あげあぶら 4 とりにくのごほうのいために △とりにく 30 □ごぼう 20 ○こんにやく 12 □にんじん 7 □いんげん 3 □しょうが 0.2 ○こめあぶら 0.5 ○さとう 2.5 みりん 0.35 さけ 0.8 こいくち だし とうふのみぞしる △とうふ 25 □はくさい 18 △あぶらあげ 4 □たまねぎ 12 □ねぎ 5 だし みそ	△牛乳 ごはん しっとりひじきふりかけ 597kcal △ひじき 1.04 ○いりごま 0.48 △かつおぶし 0.8 ○さとう 1.6 みりん 2.88 こいくち やささばのうめこうみかけ △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 やさしいごもくに △とりにく 7 □だいこん 55 △こうやどうふ 2.5 □にんじん 10 □ごぼう 12 ○こんにやく 30 △ひらてん 6 ○こめあぶら 0.5 さけ 1.5 みりん 1 ○さとう 2.5 こいくち だし	△牛乳 ごはん やさしいため 571kcal △ぶたにく 54 さけ 2 □キャベツ 35 □たまねぎ 36 □にんじん 3 △こうやどうふ 1 □しょうが 1 □にんにく 0.5 みりん 1 ○さとう 1.5 ○ごまあぶら 0.2 みそ こいくち ケチャップ ウスターソース さわにわん △とうふ 22 □だいこん 22 □みずな 10 □にんじん 10 △あぶらあげ 3 みりん 0.76 うすくち だし みかん フルーツきゅうしょく	△牛乳 ごはん カレーうどん 647kcal ○うどん 50 △ぶたにく 10 □たまねぎ 30 □にんじん 8 □ねぎ 5 さけ 1.5 みりん 1.5 カレールウ こいくち だし ミネラルかきあげ △とりにく 20 さけ 0.7 ○さつまいも 20 △ちくわ 10 △ひじき 0.3 ○こむぎこ 5 ○かたくりこ 3 ○あげあぶら 5.5 しお こしょう
17	18	19	20	21
△牛乳 ごはん みそだれチキン 611kcal △とりにく さけ 1 みりん 3 □しょうが 0.5 □ねぎ 1 さけ 2.4 ○さとう 2 ○かたくりこ 0.3 こいくち あかみそ むしやさい ○じゃがいも 20 □ブロッコリー 20 しお けんちんじる □にんじん 10 □ごぼう 10 ○さといも 20 ○こんにやく 20 □だいこん 30 みりん 1.43 さけ 0.67 ○ごまあぶら 0.38 こいくち うすくち だし	△牛乳 ごはん アジフライ 579kcal ○あげあぶら 4 にんじんナポリタン △ぶたひきにく 8 △だいず 3 □にんじん 38 □たまねぎ 10 □ピーマン 2 ○こめあぶら 0.3 ケチャップ ウスターソース コンソメ しお こしょう あおなのみぞしる ○ふ 2 □あおな 18 △あぶらあげ 5 □だいこん 20 □ねぎ 5 だし みそ	△牛乳 バーガーパン てりやきハンバーグ 601kcal △ハンバーグ ○さとう 2 みりん 1 ○かたくりこ 0.3 こいくち コールスローサラダ □キャベツ 35 □きゅうり 5 ○オリーブオイル 0.2 ○さとう 1.05 す しお こしょう うすくち スライスチース ABCミネストローネ △ぶたにく 15 ○じゃがいも 20 ○ABCマカロニ 4 □たまねぎ 40 □トマト 15 コンソメ □にんじん 10 こしょう	△牛乳 カレーライス 653kcal ○こめ 90 △ぎゅうにく 8 △ぶたにく 20 □たまねぎ 70 ○じゃがいも 45 □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 かいどうとやさしいのサラダ △かいそう 0.5 △わかめ 0.5 □きゅうり 30 □キャベツ 15 ○さとう 1.5 ○こめあぶら 0.5 こいくち こしょう す 	△牛乳 ちらしずし 638kcal ○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 す うすくち だし あじつけのり じゃがもちのすましじる ○じゃがもち 20 △あぶらあげ 4 □だいこん 25 □ちんげんさい 10 □ねぎ 5 □にんじん 6 さけ 1.43 みりん 0.57 うすくち こいくち だし はんぺんフライ ○あげあぶら 4
24	25	26	27	28
ふいかえきゅうじつ 振替休日 	△牛乳 ジャンバラヤ 664kcal ○こめ 75 ○おしむぎ 8 △とりにく 20 △ぶたひきにく 20 □たまねぎ 30 □にんじん 8 □ピーマン 5 □トマト 6.5 □にんにく 0.5 ○オリーブオイル 0.3 ○さとう 0.1 ケチャップ カレーこ しお コンソメ ウスターソース こしょう チリパウダー キャベツのとうにゅうスープ △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 19 コンソメ こしょう とうにゅうルウ ○スイートポテト	△牛乳 ごはん とりにくのあまからに 556kcal △とりにく 42 さけ 0.8 □しょうが 0.15 ○かたくりこ 3.8 ○あげあぶら 4 □たまねぎ 15 □にんじん 10 □れんこん 7 ○さとう 2.1 みりん 1.1 しお こいくち フロッコリーのおかかあえ □ブロッコリー 20 □キャベツ 15 □コーン 5 △かつおぶし 1 こいくち ぶたもやしスープ △ぶたにく 10 □にんにく 0.2 □もやし 20 □ちんげんさい 18 □にんじん 8 □ねぎ 5 □きくらげ 0.4 □しょうが 0.3 ちゅうかだし こしょう	△牛乳 ごはん あつやきたまご ツナポテト 606kcal ○じゃがいも 35 △ツナ 5.6 ○ごまあぶら 0.35 ○さとう 0.53 こいくち こしょう パセリ すきやきに △ぎゅうにく 10 △ぶたにく 25 □たまねぎ 35 △やきとうふ 25 □はくさい 25 □にんじん 18 □ねぎ 6 ○こんにやく 30 ○すきやきふ 4.25 ○さとう 2.8 さけ 1 みりん 1 こいくち	△ジョア ごはん いわしのねぎしおだれかけ 552kcal △いわし ○あげあぶら 4 ○かたくりこ 4 ○さとう 4.5 □ながねぎ 1 こいくち こしょう □レモン 3.7 しお す フルーツきゅうしょく きりぼしだいこんのペペロンチーノ △ぶたにく 7 □ブロッコリー 15 □きりぼしだいこん 4 ○オリーブオイル 0.6 □キャベツ 25 コンソメ □にんにく 0.4 こいくち いちみつとうがらし きのこのみぞしる □だいこん 30 □しめじ 8 □えのきたけ 5 △あぶらあげ 4 □にんじん 5 □ねぎ 5 みそ だし