


えいせいめんきにきをつけよう

- ・せっけんできれいにてをあらおう
- ・せいけつなハンカチをつかおう
- ・きゅうしょくとうぼんはきちんとしたみじたくをしておこなおう



<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
たんぱく質	炭水化物	脂質	ビタミン
たんぱく質	炭水化物	脂質	ビタミン

水	木	金		
1	2	3		
<p>△ 牛乳 604kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>△ こんぶとツナのたまごみごはん</p> <p>○ こめ △ きざみこんぶ 1.5</p> <p>□ にんじん 12 △ ツナ 20</p> <p>○ さとう ○ ごまあぶら</p> <p>こいくち</p> <p>△ ごもくあつやきたまごけんちんじる</p> <p>□ にんじん 10 □ ごぼう 10</p> <p>△ あつあげ 10 ○ さといも 30</p> <p>○ こんにやく 20 □ だいこん 10</p> <p>○ ごまあぶら みりん</p> <p>さけ うすくち</p> <p>こいくち だし</p>	<p>△ 牛乳 676kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>△ ていやききチキン</p> <p>△ とりにく □ しょうが 0.7</p> <p>みりん さけ ○ さとう</p> <p>こいくち ○ かたくりこ</p> <p>いんげんのサラダ</p> <p>□ さやいんげん 6 □ いんげん 9</p> <p>□ キャベツ 30 □ コーン 5</p> <p>○ さとう ○ こめあぶら</p> <p>す こいくち</p> <p>じゃがいもとたまねぎのみそじる</p> <p>○ じゃがいも 30 □ たまねぎ 30</p> <p>□ えのきたけ 5 □ ねぎ 5</p> <p>みそ だし</p>	<p>△ 牛乳 666kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>△ にくシューマイ 2こ</p> <p>もやしのナムル</p> <p>□ にんじん 5 □ もやし 50</p> <p>△ わかめ 0.3 ○ ごま 0.6</p> <p>○ さとう ○ ごまあぶら</p> <p>す こいくち</p> <p>フルコギ</p> <p>△ ぎゅうにく 10 △ ぶたにく 25</p> <p>□ たまねぎ 80 □ しめじ 30</p> <p>□ にんじん 15 □ ねぎ 10</p> <p>□ にんにく 0.3 さけ みりん</p> <p>○ ごまあぶら ○ さとう</p> <p>コチュジャン こいくち</p>		
<p>月 6 646kcal</p> <p>△ 牛乳</p> <p>○ ごはん</p> <p>△ マヨたまフライ</p> <p>○ あげあぶら</p> <p>かみかみあえ</p> <p>△ イカ 15</p> <p>□ きりぼしだいこん 2</p> <p>かんてん 0.3 □ きゅうり 10</p> <p>□ キャベツ 15 □ レモンかじゅう</p> <p>○ さとう ○ こめあぶら</p> <p>す うすくち</p> <p>かぼちゃのみそじる</p> <p>□ かぼちゃ 30 □ たまねぎ 20</p> <p>□ えのきたけ 7 □ ねぎ 5</p> <p>みそ だし</p>	<p>火 7 621kcal</p> <p>△ 牛乳</p> <p>○ ごはん</p> <p>△ ぎょうざ 2こ</p> <p>ちゅうかあえ</p> <p>□ きゅうり 35 □ もやし 15</p> <p>□ コーン 5 ○ さとう</p> <p>○ ごまあぶら こいくち</p> <p>ナスいりマーボー豆腐</p> <p>△ とうふ 50 □ なす 30</p> <p>△ ぶたひきにく 15 □ しょうが 0.5</p> <p>□ にんにく 0.1 □ たまねぎ 40</p> <p>□ ねぎ 10 □ しいたけ 0.6</p> <p>□ たけのこ 15 さけ</p> <p>○ さとう ○ かたくりこ</p> <p>こいくち あかみそ トウバンジャン</p>	<p>8 584kcal</p> <p>△ 牛乳</p> <p>○ コッペパン</p> <p>△ ササミカツ</p> <p>○ あげあぶら</p> <p>スッキーニのマヨサラダ</p> <p>□ キャベツ 30 □ スッキーニ 15</p> <p>□ にんじん 4 ○ さとう</p> <p>す うすくち</p> <p>マヨネーズ</p> <p>コンソメスープ</p> <p>△ ぶたにく 15 ○ じゃがいも 20</p> <p>□ たまねぎ 25 □ にんじん 8</p> <p>コンソメ うすくち</p> <p>しお こしょう</p>	<p>9 549kcal</p> <p>△ 牛乳</p> <p>○ ごはん</p> <p>△ しろみざかなのなんぶやき</p> <p>△ ホキ ○ さとう</p> <p>さけ みりん こいくち</p> <p>○ ごま ○ かたくりこ</p> <p>やさしいあえもの</p> <p>□ キャベツ 20 □ にんじん 7</p> <p>□ きゅうり 15 □ もやし 10</p> <p>△ あぶらあげ 4 ○ さとう こいくち</p> <p>しおこうじスープ</p> <p>△ とりにく 15 □ だいこん 30</p> <p>□ にんじん 10 □ しめじ 6</p> <p>□ ねぎ 4 □ しょうが 1</p> <p>さけ だし しおこうじ こしょう</p>	<p>10 584kcal</p> <p>△ 牛乳</p> <p>○ ごはん</p> <p>△ 千ゲンさいのわふうあえ</p> <p>□ ちんげんさい 15 □ しめじ 8</p> <p>□ もやし 25 ○ さとう</p> <p>す こいくち</p> <p>あつあげとこんにやくのもの</p> <p>○ こんにやく 45 △ ちくわ 25</p> <p>△ あつあげ 35 △ とりにく 20</p> <p>△ えだまめボール 15 □ にんじん 10</p> <p>○ じゃがいも 25 ○ さとう</p> <p>さけ みりん</p> <p>こいくち だし</p>
<p>13 564kcal</p> <p>△ 牛乳</p> <p>ぶたどん</p> <p>○ こめ △ ぶたにく 40</p> <p>□ たまねぎ 100 ○ こんにやく 30</p> <p>□ ねぎ 7 △ かまぼこ 10</p> <p>□ しょうが 0.9 ○ さとう</p> <p>さけ みりん</p> <p>こいくち</p> <p>はくさいとほうれんそうのおひたし</p> <p>□ ほうれんそう 30 □ はくさい 30</p> <p>□ にんじん 5 ○ さとう</p> <p>こいくち</p>	<p>14 676kcal</p> <p>△ 牛乳</p> <p>○ ごはん</p> <p>ヤンニョムチキン</p> <p>△ ささみ さけ</p> <p>○ かたくりこ 6.5 ○ あげあぶら</p> <p>しお ○ さとう</p> <p>こいくち ケチャップ コチュジャン</p> <p>じゃがいものシャキシャキサラダ</p> <p>○ じゃがいも 40 □ きゅうり 10</p> <p>□ にんじん 4 ○ ごま 0.8</p> <p>○ こめあぶら ○ さとう</p> <p>す しお こしょう</p> <p>ごもくスープ</p> <p>△ ぶたにく 7 □ エリンギ 5</p> <p>□ たまねぎ 20 □ にんじん 10</p> <p>□ ちんげん菜 12 □ もやし 18</p> <p>ちゅうかだし こいくち こしょう</p>	<p>15 622kcal</p> <p>△ 牛乳</p> <p>○ ごはん</p> <p>さわらのゆずしょうゆやき</p> <p>△ さわら □ ゆずかじゅう</p> <p>○ さとう こいくち</p> <p>ひじきのいために</p> <p>△ とりにく 8 △ ひじき 2</p> <p>△ だいず 8 △ ひらてん 8</p> <p>○ こんにやく 10 □ さやいんげん 5</p> <p>□ にんじん 5 ○ こめあぶら</p> <p>○ さとう さけ</p> <p>みりん だし</p> <p>こいくち</p> <p>だいにんとあぶらあげのみそじる</p> <p>□ だいこん 30 △ あぶらあげ 8</p> <p>□ ねぎ 6 だし みそ</p>	<p>16 723kcal</p> <p>△ 牛乳</p> <p>なすとひきにくのカレーライス</p> <p>○ こめ △ ぶたひきにく 20</p> <p>□ なす 35 □ たまねぎ 75</p> <p>□ にんじん 20 ワイン</p> <p>□ にんにく 0.2 こいくち</p> <p>カレールー こしょう</p> <p>ウスター コンソメ</p> <p>カレーこ</p> <p>コールスローサラダ</p> <p>□ キャベツ 40 □ コーン 4</p> <p>□ にんじん 5 ○ こめあぶら</p> <p>○ オリーブオイル ○ さとう</p> <p>す しお</p> <p>こしょう マヨネーズ</p>	<p>17 704kcal</p> <p>△ 牛乳</p> <p>○ ごはん</p> <p>かぼちゃひきにくフライ</p> <p>○ あげあぶら</p> <p>キャベツのうめあえ</p> <p>□ キャベツ 24 □ きゅうり 17</p> <p>△ ちくわ 6.5 □ ばいにく 2.5</p> <p>みりん ○ さとう</p> <p>こいくち</p> <p>とふのこののもの</p> <p>△ とふのこ 15 △ とりにく 15</p> <p>□ はくさい 50 □ だいこん 25</p> <p>□ にんじん 10 □ ねぎ 5</p> <p>△ あぶらあげ 5</p> <p>○ さとう さけ</p> <p>みりん だし こいくち</p>
<p>20 579kcal</p> <p>△ 牛乳</p> <p>○ ごはん</p> <p>千千ミ</p> <p>○ ごまあぶら ○ さとう</p> <p>こいくち す</p> <p>チンジャオロース</p> <p>△ ぶたにく 25 □ ピーマン 12</p> <p>□ たけのこ 14 □ たまねぎ 14</p> <p>○ こんにやく 12 □ にんにく 0.7</p> <p>○ こめあぶら ○ さとう</p> <p>○ かたくりこ ○ ごまあぶら</p> <p>こいくち</p> <p>わかめのスープ</p> <p>□ もやし 20 △ わかめ 0.8</p> <p>□ えのきたけ 10 ちゅうかだし</p> <p>こいくち こしょう</p>	<p>21 585kcal</p> <p>△ 牛乳</p> <p>カレーピラフ</p> <p>○ こめ ○ おおむぎ</p> <p>△ チキンウインナー 10</p> <p>△ ぶたひきにく 15 □ たまねぎ 30</p> <p>□ にんじん 10 □ ピーマン 5</p> <p>□ コーン 3 さけ</p> <p>カレーこ ウスター</p> <p>ケチャップ しお こしょう</p> <p>とろろねとやさしいのスープ</p> <p>△ つくね 25 □ にんじん 10</p> <p>□ もやし 15 □ はくさい 15</p> <p>□ ちんげんさい 10 こしょう</p> <p>ちゅうかだし</p> <p>うすくち</p> <p>れいとうみかん</p> 	<p>22 616kcal</p> <p>△ 牛乳</p> <p>○ コッペパン</p> <p>ABCマカロニスーフ</p> <p>○ アルファベットマカロニ 5</p> <p>□ たまねぎ 25 △ ベーコン 10</p> <p>□ キャベツ 25 □ ほうれんそう 15</p> <p>コンソメ こしょう</p> <p>キャロットラペ</p> <p>□ キャベツ 10 □ きゅうり 7</p> <p>□ にんじん 30 △ ツナ 8</p> <p>□ レモンかじゅう ○ さとう</p> <p>○ こめあぶら うすくち しお こしょう</p> <p>フランクフルトビーンズソース</p> <p>△ ソーセージ 1こ □ たまねぎ 15</p> <p>△ だいず 3 □ トマト 20</p> <p>○ かたくりこ しお かつおぶら</p>	<p>23 566kcal</p> <p>△ 牛乳</p> <p>○ ごはん</p> <p>せとふうみふりかけ</p> <p>ぶたにくのしょうがやき</p> <p>△ ぶたにく 60 さけ</p> <p>□ たまねぎ 70 □ しょうが 1.5</p> <p>○ さとう こいくち</p> <p>やさしいたぶみみそじる</p> <p>□ だいこん 20 □ にんじん 8</p> <p>□ こまつな 10 □ しめじ 8</p> <p>△ あぶらあげ 3 □ ねぎ 5</p> <p>みそ だし</p>	<p>24 743kcal</p> <p>△ 牛乳</p> <p>○ ごはん</p> <p>しろみざかなフライ</p> <p>○ あげあぶら</p> <p>タルタルソース</p> <p>キャベツのごまサラダ</p> <p>□ キャベツ 50 ○ こめあぶら</p> <p>○ ごまあぶら ○ ごま 1.2</p> <p>しお す こいくち</p> <p>やさしいうまに</p> <p>△ あつあげ 40 △ とりにく 20</p> <p>○ さといも 15 ○ こんにやく 20</p> <p>□ にんじん 20 □ たまねぎ 40</p> <p>□ モロッコいんげん 5 □ しいたけ 1</p> <p>みりん ○ さとう</p> <p>こいくち だし</p>
<p>27 561kcal</p> <p>△ 牛乳</p> <p>○ ごはん</p> <p>とうろハンバーグのソース</p> <p>△ とうろハンバーグ</p> <p>□ しめじ 5 □ エリンギ 5</p> <p>□ えのきたけ 5 □ しょうが 0.5</p> <p>みりん こいくち</p> <p>○ かたくりこ だし</p> <p>きゅうりのおかかあえ</p> <p>□ きゅうり 30 □ キャベツ 20</p> <p>△ かつおぶし 1 ○ さとう</p> <p>こいくち</p> <p>なすのみそじる</p> <p>□ なす 20 □ にんじん 5</p> <p>□ たまねぎ 20 △ あぶらあげ 4</p> <p>みそ だし</p>	<p>28 672kcal</p> <p>△ 牛乳</p> <p>○ ゆかりごはん</p> <p>ひやしうどん</p> <p>○ うどん 90 △ たまご 12</p> <p>□ きゅうり 25 △ わかめ 0.7</p> <p>□ にんじん 10 □ しいたけ 0.5</p> <p>△ あぶらあげ 7 ○ さとう</p> <p>みりん だし</p> <p>こいくち めんつゆ</p> <p>はんぺんフライ</p> <p>○ あげあぶら</p>	<p>29 626kcal</p> <p>△ 牛乳</p> <p>○ ごはん</p> <p>しっとりひじきふりかけ</p> <p>△ ひじき 1.3 ○ ごま 0.6</p> <p>△ かつおぶし 1 ○ さとう</p> <p>みりん こいくち</p> <p>わかめとだいこんのツナあえ</p> <p>□ だいこん 30 □ きゅうり 10</p> <p>△ わかめ 0.4 △ ツナ 5</p> <p>○ さとう ○ ごまあぶら</p> <p>す うすくち</p> <p>とりにくとじゃがいものものに</p> <p>△ とりにく 25 ○ じゃがいも 80</p> <p>○ こんにやく 20 □ たまねぎ 60</p> <p>□ にんじん 10 □ いんげん 10</p> <p>○ さとう さけ みりん こいくち</p>	<p>30 611kcal</p> <p>△ 牛乳</p> <p>きりぼしだいこんとベーコンのごはん</p> <p>○ こめ ○ げんまい</p> <p>□ きりぼしだいこん 5 □ えのきたけ 10</p> <p>△ ベーコン 15 □ ねぎ 5</p> <p>□ にんじん 10 ○ さとう</p> <p>さけ みりん こいくち うすくち</p> <p>のっぺいじる</p> <p>△ とりにく 20 □ だいこん 25</p> <p>□ にんじん 10 ○ さといも 10</p> <p>○ こんにやく 10 □ しめじ 2</p> <p>○ さけ だし ○ かたくりこ</p> <p>こいくち うすくち</p> <p>ほうれんそうとちやしのあえもの</p> <p>□ ほうれんそう 25 □ もやし 20</p> <p>△ あぶらあげ 5 ○ さとう こいくち</p>	

☆材料購入の都合により献立を変更することがあります。

