

| 月<br>3  | 火<br>4   | 水<br>5   | 木<br>6  | 金<br>7  |
|---|--|--|---|---|
| <p>△ 牛乳 573kcal<br/>スタミナとほろライス</p> <p>○ こめ 75 △ ぶたひきにく 38<br/>△ とりひきにく 25 △ こうやどうふ 3<br/>□ キャベツ 35 □ たまねぎ 17<br/>□ にんじん 7 □ ニラ 3<br/>□ にんにく 1 □ しょうが 0.8<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<br/>□ もやし 25 □ にんじん 5<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>                               | <p>△ 牛乳 621kcal<br/>ごはん<br/>あげたこやき</p> <p>○ あげあぶら 3.5<br/>きりぼしだいこんのサラダ</p> <p>□ 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に</p> <p>△ 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</p> <p>□ なす 40 △ ささみフレーク 9<br/>□ にんにく 0.2 □ しょうが 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/>やさいたっぴりちゅうかスープ</p> <p>△ 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</p> <p>○ 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</p> <p>□ きゅうり 25 △ いかまぼこ 5<br/>○ いらりごま 0.2 □ さとう 0.15<br/>○ ごまあぶら 0.3 □ こいくち<br/>こまつなのみぞしる</p> <p>□ 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</p> <p>△ ぶたにく 60 □ たまねぎ 76<br/>□ にんじん 8 △ かまぼこ 8<br/>トマト 10 こいくち<br/>ケチャップ ウスターソース<br/>يونサラダ</p> <p>□ 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</p> <p>△ 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/>ブイオン こしよ</p>  |
| 10  | 11   | 12   | 13  | 14  |
| <p>△ 牛乳 648kcal<br/>ごはん<br/>はんぺんフライ</p> <p>△ あげあぶら 4<br/>ほうれんそうとキャベツのサラダ</p> <p>□ 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/>チキンのトマトに</p> <p>△ 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ンずかけ</p> <p>△ 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</p> <p>○ 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 □ いらりごま 0.5<br/>うすくち す<br/>たまねぎとわかめのみぞしる</p> <p>□ たまねぎ 25 △ とうふ 20<br/>△ わかめ 0.4 □ ねぎ 3<br/>みそ だし</p>  | <p>△ 牛乳 664kcal<br/>ごはん<br/>コッペパン<br/>ポロニアハム<br/>ユールスローサラダ</p> <p>□ 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/>ビーフシチュー</p> <p>△ 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/>ビーフシチュー 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</p> <p>○ 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/>ワンダンスープ</p> <p>△ 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/>うめゼリー</p>                                    | <p>△ 牛乳 602kcal<br/>ゆかりごはん<br/>ごもくうどん</p> <p>○ 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/>ユーンのおとしおけ</p> <p>△ とりにく 30 さけ 1<br/>□ コーン 23 □ こむぎこ 5<br/>○ かたくりこ 3 □ あげあぶら 4<br/>しお こしよ</p>  |
| 17  | 18   | 19   | 20  | 21  |
| <p>△ 牛乳 570kcal<br/>ごはん<br/>のいごみふりかけ<br/>ほろさめのちゅうかサラダ</p> <p>□ きゅうり 20 □ ほろさめ 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</p> <p>△ 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/>こうやどうふのとほろうどん</p> <p>○ こめ 75 △ とりひきにく 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/>□ しょうが 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</p> <p>□ 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</p> <p>△ 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</p> <p>□ 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/>えのきのみぞしる</p> <p>△ とうふ 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</p> <p>○ あげあぶら 5<br/>いんげんのマヨおかかあえ</p> <p>□ 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</p> <p>○ 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</p> <p>○ 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/>○ いらりごま 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</p> <p>△ ひじき 1.04 □ もやし 27.5<br/>△ ツナ 5.5 □ コーン 8.25<br/>○ いらりごま 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</p> <p>△ とりにく 20 □ だいこん 30<br/>□ にんじん 10 □ しめじ 6<br/>□ ねぎ 4 □ しょうが 0.5<br/>さけ 2 だし<br/>しおこうじ こしよ</p> |
| 24  | 25   | 26   | 27  | 28  |
| <p>△ 牛乳 579kcal<br/>ごはん<br/>だしまきたまご<br/>もやしのひりからあえ</p> <p>□ 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</p> <p>△ 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/>□ しょうが 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</p> <p>△ さば □ さとう 2<br/>□ ねぎ 3 □ しょうが 0.6<br/>□ にんにく 0.2 す<br/>こいくち<br/>スッキーニのぱいりにくあえ</p> <p>□ キャベツ 24 □ スッキーニ 23<br/>□ ぱいりにく 2.5 みりん 1.5<br/>○ さとう 0.65 こいくち<br/>ぶたじる</p> <p>△ 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/>みぞラーメン</p> <p>○ 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 □ しょうが 0.3<br/>□ にんにく 0.2 □ しょうが 0.3<br/>ちゅうかだし こしよ<br/>みそ トウバンジャン<br/>かじらんとこんにやくのサラダ</p> <p>△ 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/>なすしいキーマカレーライス</p> <p>○ こめ 90 △ ぶたひきにく 20<br/>△ とりひきにく 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 □ しょうが 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</p> <p>□ キャベツ 34 □ きゅうり 8<br/>□ にんじん 5 □ ロースハム 30<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</p> <p>△ あげあぶら 5<br/>じゃこピーマン</p> <p>△ 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/>だいこんのみぞしる</p> <p>□ 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   | ひとりあたりのエネルギー   |
|---|--|
| <p>△ 牛乳 573kcal<br/>スタミナとほろライス</p> <p>○ こめ 75 △ ぶたひきにく 38<br/>△ とりひきにく 25 △ こうやどうふ 3<br/>□ キャベツ 35 □ たまねぎ 17<br/>□ にんじん 7 □ ニラ 3<br/>□ にんにく 1 □ しょうが 0.8<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<br/>□ もやし 25 □ にんじん 5<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> | <p>ひとりあたりのエネルギー</p> <p>ひとりあたりのしよりょう</p> <p>しよりょうグループ</p> <p>しよりょうざいりょう</p> <p>こんだてめい</p>  |

<3つの食品グループと多くふくまれる栄養素>

| しよこの食品グループ | ○..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                | たんぱく質              | ビタミン                  |
|            | 脂質                  | 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。