








月 3	火 4	水 5	木 6	金 7
<p>△ 牛乳 573kcal</p> <p>△ スタミナとほろライス</p> <p>○ こめ 75 △ ぶたひきにく 38</p> <p>△ とりひきにく 25 △ こやどうふ 3</p> <p>□ キャベツ 35 □ たまねぎ 17</p> <p>□ にんじん 7 □ ニラ 3</p> <p>□ にんにく 1 □ しょうが 0.8</p> <p>さけ 4.4 □ ごまあぶら 0.5</p> <p>○ かたくりこ 0.03 こしよ</p> <p>こいくち ウスターソース</p> <p>あかみそ しお</p> <p>さんしょくナムル</p> <p>□ もやし 25 □ にんじん 5</p> <p>□ きゅうり 30 □ すりごま 0.4</p> <p>○ ごまあぶら 0.5 しお</p> <p>す こいくち</p>	<p>△ 牛乳 621kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>△ あげたこやき</p> <p>○ あげあぶら 3.5</p> <p>きりぼしだいこんのサラダ</p> <p>□ きりぼしだいこん 3.7</p> <p>□ きゅうり 15.41 □ にんじん 11.05</p> <p>△ ツナ 5.2 □ さとう 1.95</p> <p>こいくち す</p> <p>ぶたにくとだいごのみぞし</p> <p>△ ぶたにく 22 □ ごぼう 22</p> <p>□ にんじん 17 □ いんげん 12</p> <p>□ こんにやく 23 △ だいず 17</p> <p>△ ちくわ 13 さけ 3.2</p> <p>○ さとう 1.1 みりん 3.7</p> <p>こいくち みそ</p> <p>あかみそ だし</p> 	<p>△ 牛乳 544kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>△ やきぎょうざ 2こ</p> <p>☆ ぎのちゅうかあえ</p> <p>□ なす 40 △ ささみフレーク 9</p> <p>□ にんにく 0.2 □ しょうが 0.4</p> <p>みりん 4.5 さけ 0.5</p> <p>○ さとう 0.9 □ ごまあぶら 0.1</p> <p>す こいくち</p> <p>トウバンジャン</p> <p>やさいたっぷりちゅうかスープ</p> <p>△ ぶたにく 15 □ にんじん 10</p> <p>□ もやし 10 □ はくさい 45</p> <p>□ たまねぎ 15 □ ごまあぶら 0.5</p> <p>ちゅうかだし こしよ</p> <p>うすくち</p> 	<p>△ 牛乳 589kcal</p> <p>△ たまごみごはん</p> <p>○ こめ 70 さけ 2.5</p> <p>△ とりにく 20 △ ちくわ 10</p> <p>□ しめじ 3 △ あぶらあげ 3</p> <p>□ しいたけ 0.5 □ にんじん 7</p> <p>□ えだまめ 6 みりん 1.6</p> <p>こいくち うすくち</p> <p>だし</p> <p>△ わふうにくだんご 2こ</p> <p>きゅうりのあえもの</p> <p>□ きゅうり 25 △ いたかまぼこ 5</p> <p>○ いりごま 0.2 □ さとう 0.15</p> <p>○ ごまあぶら 0.3 □ こいくち</p> <p>こまつなのみぞしる</p> <p>□ こまつな 10 □ たまねぎ 22.9</p> <p>□ にんじん 9.16 △ あぶらあげ 2.75</p> <p>みそ だし</p>	<p>△ 牛乳 551kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>△ ポークチャップ</p> <p>△ ぶたにく 60 □ たまねぎ 76</p> <p>□ トマト 10 こいくち</p> <p>ケチャップ ウスターソース</p> <p>ユーンサラダ</p> <p>□ キャベツ 24 □ きゅうり 10</p> <p>□ コーン 8 □ さとう 0.96</p> <p>○ オリーブオイル 0.5 うすくち</p> <p>しお す</p> <p>やさいスープ</p> <p>△ チキンウインナー 7.5</p> <p>○ こめあぶら 0.07 □ にんじん 10</p> <p>□ たまねぎ 20 □ ちんげんさい 10</p> <p>ブイヨン こしよ</p>
10	11	12	13	14
<p>△ 牛乳 648kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>△ はんぺんフライ</p> <p>△ あげあぶら 4</p> <p>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</p> <p>□ にんじん 8 □ さとう 1.48</p> <p>○ オリーブオイル 0.22 うすくち</p> <p>す しお こしよ</p> <p>チキンのトマトに</p> <p>△ とりにく 50 □ しめじ 9</p> <p>□ エリンギ 7 □ たまねぎ 47</p> <p>○ じゃがいも 30 □ にんにく 0.2</p> <p>□ さやいんげん 3 □ トマト 12</p> <p>○ かたくりこ 0.4 ワイン 1</p> <p>こしよ □ こめあぶら 0.4</p> <p>しお ウスターソース</p> <p>コンソメ ケチャップ</p>	<p>△ 牛乳 584kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>△ 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</p> <p>みりん 1 □ エリンギ 3</p> <p>□ しめじ 3 す</p> <p>うすくち</p> <p>ツナポテト</p> <p>○ じゃがいも 25 □ キャベツ 8</p> <p>□ きゅうり 8 □ えだまめ 2</p> <p>△ ツナ 10 □ さとう 1.25</p> <p>○ ごまあぶら 0.5 □ いりごま 0.5</p> <p>うすくち す</p> <p>たまねぎとわかめのみぞしる</p> <p>□ たまねぎ 25 △ とうふ 20</p> <p>△ わかめ 0.4 □ ねぎ 3</p> <p>みそ だし</p>	<p>△ 牛乳 664kcal</p> <p>○ コッペパン</p> <p>△ ポロニアハム</p> <p>ユールスローサラダ</p> <p>□ キャベツ 40 □ コーン 4</p> <p>□ にんじん 5 □ こめあぶら 0.4</p> <p>○ オリーブオイル 0.2 □ さとう 0.6</p> <p>す しお</p> <p>こしよ マヨネーズ</p> <p>ビーフシチュー</p> <p>△ ぎゅうにく 25 □ じゃがいも 60</p> <p>□ たまねぎ 60 □ にんじん 12</p> <p>□ トマト 10 ワイン 1.2</p> <p>ビーフシチュー こしよ</p> <p>ケチャップ ウスターソース</p> <p>とんかつソース コンソメ</p>	<p>△ 牛乳 565kcal</p> <p>△ チャーハン</p> <p>○ こめ 75 □ おしむぎ 8</p> <p>○ こめあぶら 0.5 △ ぶたにく 25</p> <p>□ たまねぎ 40 □ にんじん 10</p> <p>□ ねぎ 6 △ こやどうふ 3</p> <p>さけ 0.6 ちゅうかだし</p> <p>しお こいくち</p> <p>こしよ</p> <p>ワンダンスープ</p> <p>△ ワンタン 15 □ にんじん 8</p> <p>□ もやし 9 □ ニラ 3</p> <p>□ たまねぎ 15 □ こしよ</p> <p>ちゅうかだし</p> <p>うめゼリー</p> 	<p>△ 牛乳 602kcal</p> <p>○ ゆかりごはん</p> <p>△ ごもくうどん</p> <p>○ うどん 50 △ とりにく 15</p> <p>□ にんじん 8 △ かまぼこ 8</p> <p>△ あぶらあげ 3 □ たけのこ 10</p> <p>□ しいたけ 0.3 □ ねぎ 5</p> <p>さけ 0.4 みりん 2</p> <p>こいくち うすくち</p> <p>だし</p> <p>ユーンのおとしおけ</p> <p>△ とりにく 30 さけ 1</p> <p>□ コーン 23 □ こむぎこ 5</p> <p>○ かたくりこ 3 □ あげあぶら 4</p> <p>しお こしよ</p>
17	18	19	20	21
<p>△ 牛乳 570kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>△ のいごみふりかけ</p> <p>☆ はるさめのちゅうかサラダ</p> <p>□ きゅうり 20 □ はるさめ 6</p> <p>△ ロースハム 8 □ コーン 8</p> <p>○ ごまあぶら 0.2 □ さとう 1.5</p> <p>す こいくち</p> <p>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</p> <p>○ こんにやく 20 □ たまねぎ 63</p> <p>□ にんじん 10 さけ 1.5</p> <p>□ モロッコいんげん 5 みりん 1</p> <p>○ さとう 2.6 こいくち</p>	<p>△ 牛乳 632kcal</p> <p>△ こやどうふのどろうどん</p> <p>○ こめ 75 △ とりひきにく 40</p> <p>△ ぶたひきにく 22 △ こやどうふ 3</p> <p>□ にんじん 20 □ いんげん 15</p> <p>□ しょうが 1.3 □ さとう 5.5</p> <p>みりん 0.8 さけ 2</p> <p>こいくち</p> <p>こまつなのみぞしる</p> <p>□ こまつな 20 □ もやし 25</p> <p>○ すりごま 1 □ さとう 0.9</p> <p>こいくち</p> <p>れいとうみかん</p> 	<p>△ 牛乳 552kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>△ ホキのゆずしょうゆやき</p> <p>△ ホキ □ ゆず 1.2</p> <p>○ さとう 3.6 みりん 1.8</p> <p>こいくち</p> <p>にんじんシリシリ</p> <p>□ にんじん 35 □ コーン 5</p> <p>△ ツナ 10 □ こめあぶら 1</p> <p>しお こいくち</p> <p>えのきのみぞしる</p> <p>△ とうふ 20 □ えのきたけ 7</p> <p>△ あぶらあげ 4 □ たまねぎ 20</p> <p>□ ねぎ 4 だし</p> <p>みそ</p>	<p>△ 牛乳 608kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>△ れんこんはさみあげ</p> <p>○ あげあぶら 5</p> <p>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</p> <p>□ にんじん 8 □ コーン 7</p> <p>△ かつおぶし 0.75 □ すりごま 0.65</p> <p>こいくち マヨネーズ</p> <p>じゃがもちスープ</p> <p>○ じゃがもち 20 △ あぶらあげ 4</p> <p>○ こんにやく 10 □ だいこん 20</p> <p>□ ねぎ 5 □ にんじん 6</p> <p>さけ 1.5 みりん 0.6</p> <p>うすくち こいくち</p> <p>だし</p> 	<p>△ 牛乳 609kcal</p> <p>☆ 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</p> <p>□ きりぼしだいこん 5 □ えのきたけ 10</p> <p>△ ベーコン 15 □ えだまめ 5</p> <p>□ にんじん 10 □ さとう 2</p> <p>○ いりごま 1.2 みりん 1</p> <p>さけ 1 うすくち こいくち</p> <p>ひじきサラダ</p> <p>△ ひじき 1.04 □ もやし 27.5</p> <p>△ ツナ 5.5 □ コーン 8.25</p> <p>○ いりごま 0.33 □ すりごま 0.22</p> <p>○ さとう 0.88 □ ごまあぶら 0.66</p> <p>こいくち す</p> <p>しおこうじスープ</p> <p>△ とりにく 20 □ 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 0.5</p> <p>さけ 2 だし</p> <p>しおこうじ こしよ</p>
24	25	26	27	28
<p>△ 牛乳 579kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>△ だしまきたまご</p> <p>もやしのひりからあえ</p> <p>□ もやし 35 □ きゅうり 15</p> <p>□ にんじん 5 □ ごまあぶら 0.2</p> <p>○ さとう 2.8 トウバンジャン</p> <p>す こいくち</p> <p>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</p> <p>△ あつあげ 30 □ ちんげんさい 15</p> <p>□ たまねぎ 42 □ にんじん 12</p> <p>□ キャベツ 30 □ しめじ 6</p> <p>□ しょうが 0.6 □ かたくりこ 1</p> <p>○ ごまあぶら 0.1 しお</p> <p>オイスターソース ちゅうかだし</p>	<p>△ 牛乳 575kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>△ やまさばのこみしょうゆかけ</p> <p>△ さば □ さとう 2</p> <p>□ ねぎ 3 □ しょうが 0.6</p> <p>□ にんにく 0.2 す</p> <p>こいくち</p> <p>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</p> <p>□ ぱいりにく 2.5 みりん 1.5</p> <p>○ さとう 0.65 こいくち</p> <p>ぶたじる</p> <p>△ ぶたにく 10 □ じゃがいも 20</p> <p>□ ごぼう 7 □ はくさい 20</p> <p>□ もやし 15 □ にんじん 5</p> <p>□ ねぎ 7 だし</p> <p>みそ</p>	<p>△ 牛乳 601kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>△ みぞラーメン</p> <p>○ ちゅうかめん 90 △ ぶたにく 15</p> <p>□ もやし 20 □ コーン 10</p> <p>□ はくさい 30 □ ねぎ 5</p> <p>みりん 1.5 □ ごまあぶら 0.2</p> <p>□ にんにく 0.2 □ しょうが 0.3</p> <p>□ にんにく 0.2 □ しょうが 0.3</p> <p>ちゅうかだし こしよ</p> <p>みそ トウバンジャン</p> <p>かいてとごんにゃくのサラダ</p> <p>△ かいそう 0.5 △ わかめ 0.5</p> <p>□ きゅうり 30 □ こんにやく 15</p> <p>○ さとう 1.5 □ こめあぶら 0.5</p> <p>こいくち こしよ</p> <p>す</p>	<p>△ 牛乳 687kcal</p> <p>△ ぎすいキーマカレーライス</p> <p>○ こめ 90 △ ぶたひきにく 20</p> <p>△ とりひきにく 10 □ たまねぎ 100</p> <p>□ にんじん 12 □ なす 20</p> <p>△ だいず 20 トマト 20</p> <p>□ にんにく 0.2 □ しょうが 1</p> <p>カレーこ カレールウ</p> <p>こしよ ウスターソース</p> <p>コンソメ しお</p> <p>フレンチサラダ</p> <p>□ キャベツ 34 □ きゅうり 8</p> <p>□ にんじん 5 □ ロースハム 30</p> <p>○ さとう 0.8 □ こめあぶら 2</p> <p>す しお</p> <p>こしよ</p>	<p>△ 牛乳 578kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>△ ささみカツ</p> <p>△ あげあぶら 5</p> <p>じゃこピーマン</p> <p>△ ちりめんじゃこ 5 □ ピーマン 23</p> <p>△ ちくわ 7 □ さとう 1.2</p> <p>○ こめあぶら 0.15 こいくち</p> <p>だいこんのみぞしる</p> <p>□ だいこん 30 △ あぶらあげ 8</p> <p>□ ねぎ 6 だし</p> <p>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</p> <p>△ スタミナとほろライス</p> <p>○ こめ 75 △ ぶたひきにく 38</p> <p>△ とりひきにく 25 △ こやどうふ 3</p> <p>□ キャベツ 35 □ たまねぎ 17</p> <p>□ にんじん 7 □ ニラ 3</p> <p>□ にんにく 1 □ しょうが 0.8</p> <p>さけ 4.4 □ ごまあぶら 0.5</p> <p>○ かたくりこ 0.03 こしよ</p> <p>こいくち ウスターソース</p> <p>あかみそ しお</p> <p>さんしょくナムル</p> <p>□ もやし 25 □ にんじん 5</p> <p>□ きゅうり 30 □ すりごま 0.4</p> <p>○ ごまあぶら 0.5 しお</p> <p>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</p> <p>しよりょう</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
	脂肪	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。