



月 1	火 2	水 3	木 4	金 5
△ 牛乳 631kcal ピラフ ○ こめ 75 ○ おしむぎ 8 △ チキンウインナー 1 △ ぶたひきにく 7 △ とりひきにく 8 □ にんじん 10 □ たまねぎ 33 さけ 1 □ ピーマン 5 ウスターソース しお こしょう コンソメ かぼちゃポタージュ △ とりにく 15 △ ぎゅうにゅう 20 □ かぼちゃ 32 ○ こめあぶら 0.2 □ たまねぎ 50 こしょう コンソメ シチュールウ ○ マスカットゼリー	△ 牛乳 597kcal ごはん △ ジビエコロッケ ○ あげあぶら 5 てっかやす △ ぶたにく 10 □ なす 25 □ たまねぎ 20 □ ピーマン 4 □ にんじん 8 □ しょうが 0.6 さけ 0.9 ○ さとう 1.4 みりん 1.2 ○ かたくりこ 0.6 あかみそ こいくち なつやさいのみどしる □ とうがん 12 □ たまねぎ 25 □ ズッキーニ 5 □ こまつな 8 △ あぶらあげ 4 だし みそ 	△ 牛乳 610kcal ごはん ○ せとふうみりかけ ほんずあえ □ きゅうり 15 □ キャベツ 25 △ ツナ 5 ○ さとう 0.8 ぼんず す うすくち じゃがいものそぼろに ○ じゃがいも 80 △ とりひきにく 25 □ たまねぎ 70 □ にんじん 10 ○ こんにやく 20 □ いんげん 10 □ しょうが 0.5 ○ さとう 2.4 さけ 1.5 こいくち □ あさどり「とうもろこし」	△ 牛乳 579kcal ごはん パンバンジーサラダ △ ささみフレック 5 □ にんじん 5 □ コーン 5 □ キャベツ 20 ○ いりごま 0.4 ○ すりごま 0.6 ○ さとう 0.7 うめず 0.29 ○ ごまあぶら 0.4 こいくち す マーボー豆腐 △ とうふ 100 △ ぶたひきにく 20 □ しょうが 0.5 □ にんにく 0.1 □ たまねぎ 40 □ ねぎ 10 □ しいたけ 0.6 □ たけのこ 10 さけ 1 ○ さとう 2 ○ かたくりこ 0.8 あかみそ こいくち トウバンジャン	△ 牛乳 566kcal ちらしずし ○ こめ 65 ○ さとう 9.5 △ たまご 15 □ にんじん 10 □ しいたけ 0.5 △ 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 す みりん 1.2 うすくち しお だし あじつけのり たなぼたじる △ いとかまぼこ 10 □ オクラ 5 ○ ふ 1.7 △ とうふ 30 □ ねぎ 4 みりん 0.76 うすくち だし □ テラウエア 
8	9	10	11	12
△ 牛乳 622kcal ごはん イカメンチカツ ○ あげあぶら 6 キャロットラペ □ キャベツ 9 □ きゅうり 6.3 □ にんじん 27 △ ツナ 7.2 □ レモン 1.17 ○ さとう 2.27 ○ こめあぶら 0.57 しお うすくち こしょう なすのみどしる □ なす 20 □ たまねぎ 22 △ あぶらあげ 4 □ こまつな 4 みそ だし	△ 牛乳 612kcal ごはん しるなしたんたんめん ○ ちゅうかめん 70 □ にんにく 0.1 □ しょうが 0.1 △ ぶたひきにく 33 □ たまねぎ 17 □ にんじん 13 □ キャベツ 9 □ ちんげんさい 4.5 さけ 1.1 ○ さとう 1.1 ○ すりごま 1.1 ○ ねりごま 3.3 ○ ごまあぶら 0.55 ○ かたくりこ 0.44 トウバンジャン こいくち す テンメンジャン ちゅうかだし ラーゆ わかめのスープ □ もやし 20 △ わかめ 0.8 □ えのきたけ 10 こしょう ちゅうかだし こいくち	△ 牛乳 621kcal ごはん コッペパン オレンジマーレードチキン △ とりにく さけ 1.5 □ マーレード 5 こいくち □ ゆず 0.1 しおこうじ ○ かたくりこ 0.3 す かぼちゃとじゃがいものサラダ □ かぼちゃ 35 ○ じゃがいも 30 ○ オリーブオイル 0.5 こしょう しお マヨネーズ す ミネストローネ △ ぶたにく 10 □ トマト 15 □ にんじん 13 □ キャベツ 20 コンソメ □ たまねぎ 40 こしょう	△ 牛乳 660kcal なつやさいカレー ○ こめ 90 △ ぶたにく 18 □ たまねぎ 68 □ なす 9 □ かぼちゃ 18 □ にんじん 9 □ ピーマン 3.5 □ にんにく 0.18 □ トマト 9 こいくち ワイン 1.8 こしょう カレールウ カレーコ ウスターソース コンソメ フルーツポンチ □ みかん 20 □ パイン 20 みかんゼリー 20 かんてん 15 はちみつレモンゼリー 15 	△ 牛乳 589kcal ごはん やささほのみぞだれがけ △ さば ○ さとう 3.1 みりん 0.56 さけ 1.82 □ ゆず 0.4 みそ ひじきのために △ ぶたにく 5 △ ひじき 2 △ だいず 8 △ ひらてん 8 ○ こんにやく 10 □ いんげん 5 □ にんじん 5 ○ こめあぶら 0.5 ○ さとう 1.7 さけ 0.5 みりん 0.5 だし こいくち とうがんのすましじる □ とうがん 15 □ こまつな 12 □ えのきたけ 8 ○ ふ 1.7 □ ねぎ 3.5 みりん 0.76 うすくち だし
15	16	17	18	19
うみ ひ 海の日 	△ 牛乳 696kcal ごはん ゴーヤのつくだに □ ゴーヤ 10 △ ちりめんじゃこ 1 ○ いりごま 0.48 △ かつおぶし 0.8 ○ さとう 1.6 みりん 2.5 しお こいくち す ポークハムカツ ○ あげあぶら 5 こうやどうふのもの △ こうやどうふ 6 △ とりにく 12 □ にんじん 6 □ たまねぎ 30 ○ じゃがいも 36 □ いんげん 4 ○ さとう 2 こいくち うすくち だし	△ 牛乳 582kcal ごはん ハンバーグマトソース △ ハンバーグ □ たまねぎ 10 □ にんじん 5 □ トマト 3 ○ さとう 1.2 ○ かたくり粉 0.3 ○ こめあぶら 0.12 こいくち ケチャップ す こみきいも ○ じゃがいも 45 パセリ しお キャベツのスープ □ キャベツ 30 □ たまねぎ 15 □ にんじん 5 コンソメ △ チキンウインナー 10 こしょう	△ 牛乳 626kcal わかめごはん ひやしうどん ○ うどん 90 △ たまご 12 □ きゅうり 25 △ わかめ 0.7 □ にんじん 10 □ しいたけ 0.5 △ あぶらあげ 7 ○ さとう 0.6 みりん 1 だし こいくち めんつゆ(こぶくろ) はんぺんフライ ○ あげあぶら 4 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> おおざらにうどんをいれ、きゅうりなどのぐをのせて、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。 </div>	△ 牛乳 658kcal そばうどん ○ こめ 75 △ とりひきにく 55 △ ぶたひきにく 33 □ にんじん 22 □ いんげん 16.5 □ しょうが 1.43 ○ さとう 6.05 みりん 0.88 さけ 2.2 こいくち しおこんぶあえ □ キャベツ 45 □ にんじん 4 △ しおこんぶ 1.27 △ かつおぶし 0.98 □ すいか 



＜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
栄養素	たんぱく質 炭水化物	たんぱく質 脂質	ビタミン 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。