

月 3	火 4	水 5	木 6	金 7
△ 牛乳 スタミナとほろライス ○ こめ 75 △ とりひきにく 25 □ キャベツ 35 □ にんじん 7 □ にんにく 1 さけ 4.4 ○ かたくりこ 0.03 こいくち あかみそ キャロットラペ □ きゅうり 13 △ ツナ 7 ○ さとう 2.3 うすくち こしょう △ ぶたひきにく 38 △ こうやどうふ 3 □ たまねぎ 17 □ ニラ 3 □ しょうが 0.8 ○ ごまあぶら 0.5 ウスターソース しお こしょう □ にんじん 30 □ レモン 1.2 ○ こめあぶら 0.57 しお	△ 牛乳 ごはん ササミカツ ○ あげあぶら 5 ツナポテト ○ じゃがいも 35 ○ ごまあぶら 0.35 □ パセリ 0.04 こいくち なすのみそしる □ なす 18 □ たまねぎ 20 みそ △ ぶたひきにく 15 □ にんじん 10 □ とうもろこし 3 カレーこ しお ケチャップ かぼちゃとうにゅうスープ △ とりにく 10 □ かぼちゃ 32 □ ズッキーニ 5 △ とうにゅう 20 □ テラウエア ○ おしむぎ 7 □ たまねぎ 30 □ ピーマン 5 さけ 1 ウスターソース しお こしょう □ たまねぎ 25 コンソメ とうにゅうルウ こしょう △ ぶたひきにく 10 △ とうふ 40 みそ ○ さとう 9.5 □ にんじん 10 □ たけのこ 8 △ かまぼこ 10 しお だし うすくち △ あじつかけのり たなばたじる ○ こめこマカロニ 4 △ とうふ 40 みりん 0.8 うすくち たなばたゼリー ○ さとう 9.5 □ にんじん 10 □ たけのこ 8 △ かまぼこ 10 しお だし うすくち ○ オクラ 4 □ えのきたけ 10 だし うすくち	△ 牛乳 カレーピラフ ○ こめ 65 △ チキンウインナー 10 △ ぶたひきにく 15 □ にんじん 10 □ とうもろこし 3 カレーこ しお ケチャップ かぼちゃとうにゅうスープ △ とりにく 10 □ かぼちゃ 32 □ ズッキーニ 5 △ とうにゅう 20 □ テラウエア ○ おしむぎ 7 □ たまねぎ 30 □ ピーマン 5 さけ 1 ウスターソース しお こしょう □ たまねぎ 25 コンソメ とうにゅうルウ こしょう △ ぶたひきにく 10 △ とうふ 40 みそ ○ さとう 9.5 □ にんじん 10 □ たけのこ 8 △ かまぼこ 10 しお だし うすくち ○ オクラ 4 □ えのきたけ 10 だし うすくち	△ 牛乳 ごはん ゴーヤのつくだに □ ゴーヤ 9 ○ ごま 0.48 ○ さとう 1.6 しお す △ ぎゅうにくコロケ ○ あげあぶら 7 なつやさいのぶたじる △ ぶたにく 10 □ かぼちゃ 20 □ にんじん 5 みそ △ ちりめんじゃこ 1.5 △ かつおぶし 0.8 みりん 2.5 こいくち □ なす 10 □ たまねぎ 18 だし ○ さとう 9.5 □ にんじん 10 □ たけのこ 8 △ かまぼこ 10 しお だし うすくち ○ オクラ 4 □ えのきたけ 10 だし うすくち	△ 牛乳 ちらしずし ○ こめ 65 △ たまご 15 △ あぶらあげ 3 △ こうやどうふ 4 さけ 0.8 みりん 1.2 す △ あじつかけのり たなばたじる ○ こめこマカロニ 4 △ とうふ 40 みりん 0.8 うすくち たなばたゼリー ○ さとう 9.5 □ にんじん 10 □ たけのこ 8 △ かまぼこ 10 しお だし うすくち ○ オクラ 4 □ えのきたけ 10 だし うすくち
10	11	12	13	14
△ 牛乳 ごはん ていやきハンバーグ △ ハンバーグ みりん 1 こいくち てっかおす △ ぶたにく 10 □ たまねぎ 20 □ にんじん 8 さけ 0.9 みりん 1.2 あかみそ じゃがもちスープ ○ じゃがもち 20 ○ こんにゃく 10 □ ねぎ 5 さけ 1.5 うすくち だし ○ さとう 2 ○ かたくりこ 0.3 こいくち □ なす 25 □ ピーマン 4 □ しょうが 0.6 ○ さとう 1.4 ○ かたくりこ 0.6 こいくち △ あぶらあげ 4 □ だいこん 20 □ にんじん 6 みりん 0.6 こいくち	△ 牛乳 わかめごはん しるなしたんたんめん ○ ちゅうかめん 70 □ しょうが 0.1 □ たまねぎ 15 □ キャベツ 8 さけ 1 ○ ごま 1 ○ ごまあぶら 0.5 トウバンジャン す ちゅうかだし ごもくスープ △ とりにく 8 しめじ 5 □ もやし 10 ちゅうかだし □ にんにく 0.1 △ ぶたひきにく 30 □ にんじん 12 □ ちんげんさい 4 ○ さとう 1 ○ ねりごま 3 ○ かたくりこ 0.4 こいくち デンメンジャン ラーゆ □ たまねぎ 30 □ にんじん 15 こしょう	△ 牛乳 しょうパン2まい いちごジャム ハムカツフライ ○ あげあぶら 3 △ ツナ 10 □ きゅうり 18 しお す ケチャップに △ とりにく 20 □ たまねぎ 41 ○ マカロニ 5 △ だいず 5 □ にんにく 0.12 ○ さとう 0.12 こしょう ケチャップ コンソメ □ キャベツ 23 ○ オリーブオイル 0.45 こしょう マヨネーズ ○ じゃがいも 47 □ にんじん 17 □ エリンギ 5 □ トマト 6.6 ○ こめあぶら 0.38 ウスターソース デミグラスソース しお	△ 牛乳 ごはん やきそばのうめこうみかけ △ さば □ ばいにく 2.5 さけ 0.8 こいくち ひじきのとほろに △ とりひきにく 10 △ ひらてん 7.5 □ にんじん 9.5 □ しょうが 0.09 ○ さとう 1.43 こいくち △ とうがん 12 □ たまねぎ 20 みそ □ ねぎ 1 みりん 1.6 ○ さとう 1.1 あかみそ △ ひじき 1.9 ○ こんにゃく 9.5 □ いんげん 2.85 ○ こめあぶら 0.48 みりん 0.48 だし ○ ふ 1.7 □ こまつな 10 だし	△ 牛乳 ごはん はるまき ○ あげあぶら 4 はるさめサラダ □ きゅうり 20 △ ささみフレーク 8 うめず 0.3 ○ さとう 1.5 す なすいりマーボーどうふ △ とうふ 55 △ ぶたひきにく 20 □ にんにく 0.1 □ ねぎ 10 さけ 1 ○ かたくりこ 0.8 こいくち ○ はるさめ 6 □ コーン 8 ○ ごまあぶら 0.2 こいくち □ なす 25 □ しょうが 0.5 □ たまねぎ 40 □ たけのこ 8 ○ さとう 1.5 あかみそ トウバンジャン
17	18	19	20	
うみ ひ 海の日 	△ 牛乳 なつやさいカレー ○ こめ 90 □ たまねぎ 68 □ かぼちゃ 18 □ ピーマン 3.5 □ トマト 9 ワイン 1.8 カレールウ ウスターソース フルーツポンチ □ みかん 20 □ パイン 20 はちみつレモンゼリー 20 △ ぶたにく 18 □ なす 9 □ にんじん 9 □ にんにく 0.18 こいくち こしょう コンソメ カレーこ □ もも 15 かんてん 20	△ 牛乳 ごはん いわしのねぎしおだれかけ △ いわし ○ かたくりこ 4 □ ながねぎ 1 □ レモン 1.2 しお す きりぼしだいこんのいためもの △ ぶたにく 10 □ きりぼしだいこん 3.5 △ こうやどうふ 1 □ にんじん 10 □ えだまめ 2 みりん 0.3 かぼちゃのみそしる □ かぼちゃ 30 □ もやし 7 みそ ○ あげあぶら 3 ○ さとう 4.5 こいくち こしょう す △ ひらてん 10 ○ こんにゃく 10 ○ さとう 1 さけ 0.8 ○ こめあぶら 0.5 こいくち □ たまねぎ 20 △ わかめ 0.4 だし	△ 牛乳 キムチチャーハン ○ こめ 75 △ ぶたにく 20 □ キムチ 25 □ たまねぎ 25 こしょう しお △ にくだんご 25 □ もやし 15 ちゅうかだし うすくち すいか フルーツ給食 ○ おしむぎ 8 さけ 1 ○ ごまあぶら 0.2 △ こうやどうふ 3 ちゅうかだし こいくち □ にんじん 10 □ キャベツ 22 こしょう △ とうがん 12 □ たまねぎ 20 みそ △ ぶたひきにく 20 △ ひらてん 7.5 □ にんじん 9.5 □ しょうが 0.09 ○ さとう 1.43 こいくち △ とうがん 12 □ たまねぎ 20 みそ ○ さとう 1.5 あかみそ トウバンジャン	



＜3つの食品グループと多くふくまれる栄養素＞

しょう油 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
えいほうそ 栄養素	たんぱく質 炭水化物	脂肪	たんぱく質 無機質 ビタミン

☆材料購入の都合により
献立を変更することが
あります。