




月	火	水	木	金
1	2	3	4	5
<p><b>△牛乳</b> 631kcal <b>ピラフ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○こめ 75</li> <li>○おしむぎ 8</li> <li>△チキンウインナー 1</li> <li>△ぶたひきにく 7</li> <li>△とりひきにく 8</li> <li>□にんじん 10</li> <li>□たまねぎ 33</li> <li>さけ 1</li> <li>□ピーマン 5</li> <li>ウスターソース</li> <li>しお</li> <li>こしょう</li> <li>コンソメ</li> <li><b>かぼちゃポタージュ</b></li> <li>△とりにく 15</li> <li>△ぎゅうにゅう 20</li> <li>△かぼちゃ 32</li> <li>○こめあぶら 0.2</li> <li>□たまねぎ 50</li> <li>こしょう</li> <li>コンソメ</li> <li>シチュールウ</li> <li>○マスカットゼリー</li> </ul>	<p><b>△牛乳</b> 597kcal <b>ごはん</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ごはん</li> <li>△ジビエコロッケ</li> <li>○あげあぶら 5</li> <li><b>てっかなす</b></li> <li>△ぶたにく 10</li> <li>□なす 25</li> <li>□たまねぎ 20</li> <li>□ピーマン 4</li> <li>□にんじん 8</li> <li>□しょうが 0.6</li> <li>さけ 0.9</li> <li>○さとう 1.4</li> <li>みりん 1.2</li> <li>○かたくりこ 0.6</li> <li>あかみそ</li> <li>こいくち</li> <li><b>なつやさいのみそじる</b></li> <li>□とうがん 12</li> <li>□たまねぎ 25</li> <li>□ズッキーニ 5</li> <li>□こまつな 8</li> <li>△あぶらあげ 4</li> <li>だし</li> <li>みそ</li> </ul> 	<p><b>△牛乳</b> 610kcal <b>ごはん</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ごはん</li> <li><b>せとふうみふいかけ</b></li> <li><b>ぼんずあえ</b></li> <li>□きゅうり 15</li> <li>□キャベツ 25</li> <li>△ツナ 5</li> <li>○さとう 0.8</li> <li>ぼん酢</li> <li>す</li> <li>うすくち</li> <li><b>じゃがいものどぼろに</b></li> <li>○じゃがいも 80</li> <li>△とりひきにく 25</li> <li>□たまねぎ 70</li> <li>□にんじん 10</li> <li>○こんにやく 20</li> <li>□いんげん 10</li> <li>□しょうが 0.5</li> <li>○さとう 2.4</li> <li>さけ 1.5</li> <li>こいくち</li> <li>□あさどい「どうもろこし」</li> </ul>	<p><b>△牛乳</b> 579kcal <b>ごはん</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ごはん</li> <li><b>パンバンジーサラダ</b></li> <li>△ささみフレーク 5</li> <li>□にんじん 5</li> <li>□コーン 5</li> <li>□キャベツ 20</li> <li>○いりごま 0.4</li> <li>○すりごま 0.6</li> <li>○さとう 0.7</li> <li>うめず 0.29</li> <li>○ごまあぶら 0.4</li> <li>こいくち</li> <li>す</li> <li><b>マーボー豆腐</b></li> <li>△豆腐 100</li> <li>△ぶたひきにく 20</li> <li>△しょうが 0.5</li> <li>□にんにく 0.1</li> <li>□たまねぎ 40</li> <li>□ねぎ 10</li> <li>□しいたけ 0.6</li> <li>□たけのこ 10</li> <li>さけ 1</li> <li>○さとう 2</li> <li>○かたくりこ 0.8</li> <li>あかみそ</li> <li>こいくち</li> <li>トウバンジャン</li> </ul>	<p><b>△牛乳</b> 566kcal <b>ちらしずし</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○こめ 65</li> <li>○さとう 9.5</li> <li>△たまご 15</li> <li>□にんじん 10</li> <li>□しいたけ 0.5</li> <li>△あぶらあげ 3</li> <li>□たけのこ 8</li> <li>△こうやどうふ 4</li> <li>△かまぼこ 10</li> <li>さけ 0.8</li> <li>す</li> <li>みりん 1.2</li> <li>うすくち</li> <li>しお</li> <li>だし</li> <li><b>あじつ汁のり</b></li> <li><b>たなぼたじる</b></li> <li>△いとかまぼこ 10</li> <li>□オクラ 5</li> <li>○ふ 1.7</li> <li>△豆腐 30</li> <li>□ねぎ 4</li> <li>みりん 0.76</li> <li>うすくち</li> <li>だし</li> <li>□テラウエア</li> </ul> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 5px; width: fit-content; margin: 10px auto;">       フルーツきゅうしょく     </div>
<p><b>△牛乳</b> 622kcal <b>ごはん</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ごはん</li> <li>△イカメンチカツ</li> <li>○あげあぶら 6</li> <li><b>キャロットラペ</b></li> <li>□キャベツ 9</li> <li>□きゅうり 6.3</li> <li>□にんじん 27</li> <li>△ツナ 7.2</li> <li>□レモン 1.17</li> <li>○さとう 2.27</li> <li>○こめあぶら 0.57</li> <li>しお</li> <li>うすくち</li> <li>こしょう</li> <li><b>なすのみそじる</b></li> <li>□なす 20</li> <li>□たまねぎ 22</li> <li>△あぶらあげ 4</li> <li>□こまつな 4</li> <li>みそ</li> <li>だし</li> </ul>	<p><b>△牛乳</b> 612kcal <b>ごはん</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ごはん</li> <li><b>しるなしたんたんめん</b></li> <li>○ちゅうかめん 70</li> <li>□にんにく 0.1</li> <li>□しょうが 0.1</li> <li>△ぶたひきにく 33</li> <li>□たまねぎ 17</li> <li>□にんじん 13</li> <li>□キャベツ 9</li> <li>□ちんげんさい 4.5</li> <li>さけ 1.1</li> <li>○さとう 1.1</li> <li>○すりごま 1.1</li> <li>○ねりごま 3.3</li> <li>○ごまあぶら 0.55</li> <li>○かたくりこ 0.44</li> <li>トウバンジャン</li> <li>こいくち</li> <li>す</li> <li>テンメンジャン</li> <li>ちゅうかだし</li> <li>ラーゆ</li> <li><b>わかめのスープ</b></li> <li>□もやし 20</li> <li>△わかめ 0.8</li> <li>□えのきたけ 10</li> <li>こしょう</li> <li>ちゅうかだし</li> <li>こいくち</li> </ul>	<p><b>△牛乳</b> 621kcal <b>ごはん</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ごはん</li> <li><b>コッペパン</b></li> <li><b>オレンジマーレードチキン</b></li> <li>△とりにく</li> <li>さけ 1.5</li> <li>□マーレード 5</li> <li>こいくち</li> <li>□ゆず 0.1</li> <li>しおこうじ</li> <li>○かたくりこ 0.3</li> <li>す</li> <li><b>かぼちゃとじゃがいものサラダ</b></li> <li>□かぼちゃ 35</li> <li>○じゃがいも 30</li> <li>○オリーブオイル 0.5</li> <li>こしょう</li> <li>しお</li> <li>マヨネーズ</li> <li>す</li> <li><b>ミネストローネ</b></li> <li>△ぶたにく 10</li> <li>□トマト 15</li> <li>□にんじん 13</li> <li>□キャベツ 20</li> <li>コンソメ</li> <li>□たまねぎ 40</li> <li>こしょう</li> </ul>	<p><b>△牛乳</b> 660kcal <b>なつやさいカレー</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○こめ 90</li> <li>△ぶたにく 18</li> <li>□たまねぎ 68</li> <li>□なす 9</li> <li>□かぼちゃ 18</li> <li>□にんじん 9</li> <li>□ピーマン 3.5</li> <li>□にんにく 0.18</li> <li>□トマト 9</li> <li>こいくち</li> <li>ワイン 1.8</li> <li>こしょう</li> <li>カレールウ</li> <li>カレーコ</li> <li>ウスターソース</li> <li>コンソメ</li> <li><b>フルーツポンチ</b></li> <li>□みかん 20</li> <li>□パイナップル 20</li> <li>みかんゼリー 20</li> <li>かんてん 15</li> <li>はちみつレモンゼリー 15</li> </ul> 	<p><b>△牛乳</b> 589kcal <b>ごはん</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ごはん</li> <li><b>やきそばのみそだれがけ</b></li> <li>△さば</li> <li>○さとう 3.1</li> <li>みりん 0.56</li> <li>さけ 1.82</li> <li>□ゆず 0.4</li> <li>みそ</li> <li><b>ひしきのいために</b></li> <li>△ぶたにく 5</li> <li>△ひじき 2</li> <li>△だいず 8</li> <li>△ひらてん 8</li> <li>○こんにやく 10</li> <li>□いんげん 5</li> <li>□にんじん 5</li> <li>○こめあぶら 0.5</li> <li>○さとう 1.7</li> <li>さけ 0.5</li> <li>みりん 0.5</li> <li>だし</li> <li>こいくち</li> <li><b>とうがんのすましじる</b></li> <li>□とうがん 15</li> <li>□こまつな 12</li> <li>□えのきたけ 8</li> <li>○ふ 1.7</li> <li>□ねぎ 3.5</li> <li>みりん 0.76</li> <li>うすくち</li> <li>だし</li> </ul>
<p><b>うみ ひ</b> <b>海の日</b></p> 	<p><b>△牛乳</b> 696kcal <b>ごはん</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ごはん</li> <li><b>ゴーヤのつくだに</b></li> <li>□ゴーヤ 10</li> <li>△ちりめんじゃこ 1</li> <li>○いりごま 0.48</li> <li>△かつおぶし 0.8</li> <li>○さとう 1.6</li> <li>みりん 2.5</li> <li>しお</li> <li>こいくち</li> <li>す</li> <li><b>ポークハムカツ</b></li> <li>○あげあぶら 5</li> <li><b>こうや豆腐のもの</b></li> <li>△こうや豆腐 6</li> <li>△とりにく 12</li> <li>□にんじん 6</li> <li>□たまねぎ 30</li> <li>○じゃがいも 36</li> <li>□いんげん 4</li> <li>○さとう 2</li> <li>こいくち</li> <li>うすくち</li> <li>だし</li> </ul>	<p><b>△牛乳</b> 582kcal <b>ごはん</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ごはん</li> <li><b>ハンバーグ</b></li> <li>□たまねぎ 10</li> <li>□にんじん 5</li> <li>□トマト 3</li> <li>○さとう 1.2</li> <li>○かたくり粉 0.3</li> <li>○こめあぶら 0.12</li> <li>こいくち</li> <li>ケチャップ</li> <li>す</li> <li><b>こみきいも</b></li> <li>○じゃがいも 45</li> <li>パセリ</li> <li>しお</li> <li><b>キャベツのスープ</b></li> <li>□キャベツ 30</li> <li>□たまねぎ 15</li> <li>□にんじん 5</li> <li>コンソメ</li> <li>△チキンウインナー 10</li> <li>こしょう</li> </ul>	<p><b>△牛乳</b> 626kcal <b>わかめごはん</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○わかめごはん</li> <li><b>ひやしうどん</b></li> <li>○うどん 90</li> <li>△たまご 12</li> <li>□きゅうり 25</li> <li>△わかめ 0.7</li> <li>□にんじん 10</li> <li>□しいたけ 0.5</li> <li>△あぶらあげ 7</li> <li>○さとう 0.6</li> <li>みりん 1</li> <li>だし</li> <li>こいくち</li> <li><b>めんつゆ(こぶくろ)</b></li> <li><b>はんぺんフライ</b></li> <li>△はんぺん 4</li> <li>○あげあぶら 4</li> </ul> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 5px; width: fit-content; margin: 10px auto;">       おおさらうどんをいれ、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>	<p><b>△牛乳</b> 658kcal <b>そばうどん</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○こめ 75</li> <li>△とりひきにく 55</li> <li>△ぶたひきにく 33</li> <li>□にんじん 22</li> <li>□いんげん 16.5</li> <li>□しょうが 1.43</li> <li>○さとう 6.05</li> <li>みりん 0.88</li> <li>さけ 2.2</li> <li>こいくち</li> <li><b>しおこんぶあえ</b></li> <li>□キャベツ 45</li> <li>□にんじん 4</li> <li>△しおこんぶ 1.27</li> <li>△かつおぶし 0.98</li> <li>□すいか</li> </ul> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 5px; width: fit-content; margin: 10px auto;">       フルーツきゅうしょく     </div>

＜3つの食品グループと多くふくまれる栄養素＞

しょくひん 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
えいようそ 栄養素	たんぱく質 炭水化物	しつ 脂質	むきしつ 無機質 (カルシウム)
	たんぱく質	しつ たんぱく質	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。