

月 2	火 3	水 4	木 5	金 6
△ 牛乳 ○ ごはん ぎょうざロール ○ あげあぶら 3.5 せんいたっぷりサラダ △ わかめ 1 □ きゅうり 30 □ コーン 5 かんてん 1.2 ○ さとう 2.7 ○ ごまあぶら 0.8 こいくち す はっほうさい △ ぶたにく 30 △ あつあげ 15 □ もやし 20 □ ねぎ 10 □ にんじん 10 □ はくさい 85 □ たまねぎ 34 □ いいたけ 1 さけ 1.2 ○ かたくりこ 1.6 ○ ごまあぶら 0.37 ちゅうかだし こしょう	△ 牛乳 ○ わかめごはん もやしのごまドレッシングあえ □ こまつな 15 □ きゅうり 10 □ もやし 15 □ にんじん 5 △ ツナ 6.6 ○ さとう 0.75 ○ すりごま 0.9 ○ ねりごま 1.95 す こいくち にくじゃが ○ じゃがいも 80 △ ぎゅうにく 7 △ ぶたにく 18 ○ こんにやく 20 □ たまねぎ 70 □ にんじん 10 □ いんげん 10 さけ 1.5 □ モロコしいんげん 5 こいくち ○ さとう 2.4	△ 牛乳 ○ ごはん きんぴらにくだんご 2こ かみかみあえ △ イカ 15 □ きゅうり 10 □ きりぼしだいこん 2 □ レモン 1 かんてん 0.3 ○ こめあぶら 0.4 □ キャベツ 15 うすくち ○ さとう 2 す ふのすましじる ○ ふ 2 △ とうふ 20 □ ほうれんそう 5 みりん 0.76 うすくち だし	△ 牛乳 ○ ごはん ささみフライ △ ささみ さけ 4 ○ こむぎ 7 ○ パンこ 10 □ おおむぎわかば 1 ○ あげあぶら 6 しお こまつなともやしのごまあえ □ こまつな 20 □ もやし 25 ○ すりごま 1 ○ さとう 0.9 わかめのみどしる △ わかめ 0.8 △ とうふ 20 □ たまねぎ 13 □ にんじん 4 だし みそ	△ 牛乳 きりぼしだいこんとベーコンのごはん ○ こめ 75 ○ げんまい 6 □ きりぼしだいこん 5 △ ベーコン 15 □ えのきたけ 10 □ にんじん 10 □ えだまめ 5 ○ いりごま 1.2 ○ さとう 2 さけ 1 みりん 1 こいくち うすくち ぶたじる △ ぶたにく 10 ○ じゃがいも 20 □ ごぼう 7 □ はくさい 20 □ もやし 15 □ にんじん 5 □ ねぎ 3 みそ だし あおうめゼリー
△ 牛乳 ○ ごはん かぼちゃひきにくフライ ○ あげあぶら 4 ひじきのいために △ 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 こいくち だし かきたまじる □ ねぎ 5 □ こまつな 20 △ たまご 30 ○ かたくりこ 0.47 みりん 0.47 うすくち だし	△ 牛乳 ハヤシライス ○ こめ 90 △ ぎゅうにく 5 △ ぶたにく 20 □ たまねぎ 95 □ にんじん 15 □ トマト 10 ハヤシルウ ケチャップ ウスターソース こしょう コンソメ パリパリサラダ □ だいこん 13 □ きゅうり 17 □ にんじん 7 □ ふくしんづけ 8 こいくち す 	△ 牛乳 ○ コッペパン やきそば ○ ちゅうかめん 78 △ ぶたにく 19.2 □ キャベツ 60 □ にんじん 12 △ ちくわ 12 さけ 1.2 もやしのカレートレッシングあえ □ もやし 30 □ キャベツ 13.5 □ にんじん 4.5 △ ロースハム 4 ○ こめあぶら 2.7 ○ さとう 2.43 す カレーこ こしょう しお	△ 牛乳 ○ ごはん にくしゅうまい 2こ なすのちゅうかあえ □ なす 40 △ ささみフレーク 9 □ にんにく 0.2 □ しょうが 0.4 みりん 4.5 さけ 0.5 ○ さとう 0.9 ○ ごまあぶら 0.1 トウバンジャン こいくち す やさしいたっぷりちゅうかスープ △ ぶたにく 11 □ にんじん 10 □ もやし 10 □ はくさい 45 □ たまねぎ 15 ○ ごまあぶら 0.45 ちゅうかだし こしょう うすくち 	△ 牛乳 ○ ごはん はんぺんフライ ○ あげあぶら 4 コールスローサラダ □ キャベツ 40 □ きゅうり 4 □ にんじん 5 ○ オリーブオイル 0.2 ○ さとう 1.35 す しお こしょう うすくち チキンのトマトに △ とりにく 50 □ しめじ 9 □ エリンギ 7 □ たまねぎ 47 ○ じゃがいも 30 □ にんにく 0.2 □ さやいんげん 3 □ トマト 12 ○ かたくりこ 0.4 ワイン 1 こしょう ○ こめあぶら 0.4 しお ウスターソース コンソメ ケチャップ
△ 牛乳 ○ ごはん ハンバーグのおろしポンずがけ △ ハンバーグ □ だいこん 20 みりん 1 □ エリンギ 2 □ しめじ 2 す うすくち にんじんシリシリ □ にんじん 35 □ コーン 5 △ ツナ 10 ○ こめあぶら 1 しお こいくち じゃがいもたまねぎのみどしる ○ じゃがいも 30 □ たまねぎ 30 □ えのきたけ 5 □ ねぎ 3 みそ だし	△ 牛乳 ねぎしおぶたどん ○ こめ 75 △ ぶたにく 50 □ ながねぎ 15 ○ ごまあぶら 1.6 □ にんにく 0.7 □ もやし 40 □ キャベツ 15 □ にんじん 5 □ レモン 0.8 さけ 0.41 しお こしょう ○ いりごま 0.5 ちゅうかふうツナポテト ○ じゃがいも 25 □ キャベツ 8 □ きゅうり 8 □ えだまめ 2 △ ツナ 10 ○ さとう 1.25 ○ ごまあぶら 0.5 ○ いりごま 0.5 うすくち す れいとうみかん  フルーツきゅうしょく	△ 牛乳 ○ ごはん のりこうみふりかけ タッカルビ △ とりにく 45 ○ こめあぶら 1 □ にんにく 0.5 □ しょうが 0.5 ○ さつまいも 38 ○ あげあぶら 3 □ キャベツ 30 □ にんじん 9.5 □ ねぎ 5 さけ 3.75 みりん 2 ○ さとう 0.75 こいくち こしょう あかみそ しお コチュジャン ○ ごまあぶら 0.5 ワンタンスープ △ ワンタン 15 △ ぶたにく 3 □ にんじん 8 □ もやし 9 □ ニラ 2 □ たまねぎ 15 ちゅうかだし こしょう	△ 牛乳 たきこみごはん ○ こめ 70 さけ 2.5 △ とりにく 20 △ ちくわ 10 □ しめじ 3 △ あぶらあげ 3 □ いいたけ 0.5 □ にんじん 7 □ えだまめ 6 みりん 1.6 こいくち うすくち だし ねぎいたまごやき ほうれんそうのツナあえ □ ほうれんそう 30 □ えのきたけ 7.5 △ ツナ 8.5 ○ すりごま 0.6 ○ さとう 0.45 す こいくち かぼちゃのみどしる □ かぼちゃ 25 □ たまねぎ 25 □ ねぎ 3 みそ だし	△ 牛乳 ○ ごはん サーモンフライ ○ あげあぶら 1 いんげんのマヨおかかあえ □ さやいんげん 10 □ キャベツ 20 □ にんじん 8 □ コーン 7 △ かつおぶし 0.75 ○ すりごま 0.65 こいくち マヨネーズ とふのこのにも △ とふのこ 15 △ とりにく 15 □ はくさい 50 □ だいこん 25 □ にんじん 12 □ ねぎ 3 △ あぶらあげ 5 だし ○ さとう 2.5 さけ 0.7 みりん 0.7 こいくち
△ 牛乳 なすいりキーマカレーライス ○ こめ 90 △ ぶたひきにく 20 △ とりひきにく 10 □ たまねぎ 100 □ にんじん 12 □ なす 20 △ だいず 20 □ トマト 20 □ にんにく 0.2 □ しょうが 1 カレーこ カレールウ こしょう ウスターソース コンソメ しお 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 かんてん 15 ナタデココ 15 	△ 牛乳 ○ げんりょうごはん ジャージャーめん ○ ちゅうかめん 77 △ ぶたひきにく 29.7 □ しょうが 0.5 □ にんにく 0.34 □ たまねぎ 42.9 □ にんじん 13.2 □ はくさい 16.5 □ ちんげんさい 8.8 □ ねぎ 3.3 さけ 1.4 ○ さとう 1.4 ○ ごまあぶら 0.42 ○ かたくりこ 0.5 みそ こいくち あかみそ トウバンジャン テンメンジャン ちゅうかだし わかめのスープ □ もやし 20 △ わかめ 0.8 □ えのきたけ 10 こいくち ちゅうかだし こしょう	△ 牛乳 ○ ごはん とうにゅうコロケ ○ あげあぶら 5 むげんピーマン □ ピーマン 22.5 □ キャベツ 19 ○ ごまあぶら 1.62 △ しおこんぶ 2.69 △ ちりめんじゃこ 4 ○ いりごま 0.81 ガラスープ しおこうじスープ △ とりにく 20 □ だいこん 30 □ にんじん 10 □ しめじ 6 □ ねぎ 3 □ しょうが 0.5 さけ 1.9 だし しおこうじ こしょう	△ 牛乳 ○ ごはん しといひじきふりかけ △ ひじき 1.04 ○ いりごま 0.48 △ かつおぶし 0.8 ○ さとう 1.6 みりん 2.88 こいくち はるさめのマヨネーズサラダ □ きゅうり 17 ○ はるさめ 6.8 △ ロースハム 8.5 □ コーン 8.5 ○ オリーブオイル 0.42 ○ こめあぶら 0.59 ○ さとう 0.51 す しお マヨネーズ こしょう ぶたにくとやさいのちゅうかに △ ぶたにく 35 さけ 1.2 △ あつあげ 30 □ こまつな 15 □ たまねぎ 42 □ にんじん 12 □ キャベツ 30 □ しめじ 6 □ しょうが 0.6 ○ かたくりこ 1 ○ ごまあぶら 0.1 しお オイスターソース ちゅうかだし	△ 牛乳 ぎゅうにくとごぼうのおすし ○ こめ 70 ○ さとう 9.5 △ ぎゅうにく 12 △ ぶたにく 15 □ えだまめ 10 □ ごぼう 25 □ しょうが 1 ○ いりごま 2 こいくち さけ 2.5 す しお じゃがもちのスープ ○ じゃがもちほうれんそう 22 △ あぶらあげ 4 ○ こんにやく 10 □ だいこん 20 □ こまつな 8 □ ねぎ 3 □ にんじん 6 さけ 1.42 みりん 0.57 うすくち こいくち だし

30
△ 牛乳 ○ ごはん さばのしょうがやき △ さば □ しょうが 0.7 みりん 1.4 ○ さとう 2.2 さけ 1.2 こいくち スッキーニのばいにくあえ □ キャベツ 24 □ スッキーニ 23 □ ばいにく 2.5 みりん 1.5 ○ さとう 0.65 こいくち こまつなのみどしる △ とうふ 20 □ こまつな 10 □ たまねぎ 25 □ にんじん 5 △ あぶらあげ 4 みそ だし

☆材料購入の都合により献立を変更することがあります。

< 3つの食品グループと多くふくまれる栄養素 >

ビタミンC 果物 グループ	たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質	たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質	たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質
たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質	たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質	たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質	たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質

かむって、どんなにすばらしい (>w<)ノ

