



火 1	水 2	木 3	金 4
<p>△ 牛乳 648kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>△ ゴーヤのつくだに</p> <p>□ ゴーヤ 9 △ ちりめんじゃこ 1.5</p> <p>○ いりごま 0.48 △ かつおぶし 0.8</p> <p>○ さとう 1.6 みりん 2.5</p> <p>しお こいくち</p> <p>す</p> <p>△ つくねのソースやき</p> <p>○ さとう 2.3 みりん 1.1</p> <p>とんかつソース ウスターソース</p> <p>△ とりにくとじゃがいものにももの</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 60</p> <p>□ にんじん 10 □ いんげん 10</p> <p>○ さとう 2.6 さけ 1.5</p> <p>みりん 1 こいくち</p>	<p>△ 牛乳 613kcal</p> <p>△ ジャンバラヤ</p> <p>○ こめ 75 ○ おしむぎ 8</p> <p>△ とりにく 20 △ ぶたひきにく 20</p> <p>□ たまねぎ 30 □ にんじん 8</p> <p>□ ピーマン 5 □ トマト 6.5</p> <p>□ にんにく 0.5 ○ オリーブオイル 0.3</p> <p>○ さとう 0.1 ケチャップ</p> <p>カレーこ しお</p> <p>コンソメ ウスターソース</p> <p>こしょう チリパウダー</p> <p>△ ABCマカロニ 5 △ ペーコン 8</p> <p>□ たまねぎ 25 □ ちんげんさい 15</p> <p>□ キャベツ 25 こしょう</p> <p>コンソメ</p> <p>□ とうもろこし</p>	<p>△ 牛乳 634kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>△ ほるまき</p> <p>○ あげあぶら 4</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>うめず 0.3 ○ ごまあぶら 0.5</p> <p>す こいくち</p> <p>しお</p> <p>△ なすいりマーボー豆腐</p> <p>△ とうふ 50 □ なす 30</p> <p>△ ぶたひきにく 22 □ しょうが 0.5</p> <p>□ にんにく 0.1 □ たまねぎ 40</p> <p>□ ねぎ 10 □ エリンギ 3</p> <p>□ たけのこ 15 さけ 1</p> <p>○ さとう 1.5 ○ かたくりこ 0.8</p> <p>こいくち あかみそ</p> <p>トウバンジャン</p>	<p>△ 牛乳 569kcal</p> <p>△ こんぶとツナのたきこみごはん</p> <p>○ こめ 75 △ こんぶ 1.5</p> <p>□ にんじん 12 △ ツナ 20</p> <p>○ さとう 1.5 ○ ごまあぶら 0.3</p> <p>こいくち</p> <p>△ あつやきたまご</p> <p>おかかあえ</p> <p>□ きゅうり 30 □ とうがん 20</p> <p>△ かつおぶし 1 ○ さとう 0.9</p> <p>こいくち</p> <p>△ えのきたけのみぞしる</p> <p>□ えのきたけ 10 △ あぶらあげ 5</p> <p>□ たまねぎ 22 □ にんじん 8</p> <p>□ ねぎ 5 だし</p> <p>みそ</p>
7	8	9	10
<p>△ 牛乳 605kcal</p> <p>○ ちらしずし</p> <p>○ こめ 65 □ にんじん 10</p> <p>△ たまご 15 △ あぶらあげ 3</p> <p>□ しいたけ 1 △ こうやどうふ 4</p> <p>□ たけのこ 8 さけ 0.8</p> <p>△ かまぼこ 10 みりん 1.2</p> <p>○ さとう 9.5 しお</p> <p>す だし</p> <p>うすくち</p> <p>△ あじつけのり</p> <p>たなぼたじる</p> <p>△ いかまぼこ 10 □ オクラ 5</p> <p>△ とうふ 30 □ ねぎ 4</p> <p>みりん 0.76 こいくち</p> <p>うすくち だし</p> <p>○ とうにゅうプリンタルト</p>	<p>△ 牛乳 619kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>△ にくどうふ</p> <p>△ とうふ 70 △ ぶたにく 17</p> <p>△ ぎゅうにく 8 ○ こんにやく 20</p> <p>□ たまねぎ 70 □ にんじん 10</p> <p>□ いんげん 10 ○ さとう 3.2</p> <p>さけ 1.5 こいくち</p> <p>△ ささみあえ</p> <p>△ ささみフレーク 5 □ きゅうり 25</p> <p>□ キャベツ 20 □ コーン 5</p> <p>□ レモン 0.13 ○ さとう 1</p> <p>す こいくち</p> <p>うすくち</p> <p>□ デラウエア</p> <p>フルーツきゅうしょく</p>	<p>△ 牛乳 572kcal</p> <p>○ コッペパン</p> <p>△ フランクフルト</p> <p>ラタトゥイユ</p> <p>△ とりにく 12 □ ズッキーニ 10</p> <p>□ たまねぎ 12 □ なす 10</p> <p>□ ピーマン 5 □ にんじん 5</p> <p>□ トマト 7 ○ オリーブオイル 0.15</p> <p>□ にんにく 0.1 こしょう</p> <p>○ さとう 0.2 しお</p> <p>△ かぼちゃのとうにゅうスープ</p> <p>△ ぶたにく 10 □ たまねぎ 25</p> <p>□ かぼちゃ 32 コンソメ</p> <p>□ しめじ 5 とうにゅうルウ</p> <p>△ とうにゅう 19 こしょう</p>	<p>△ 牛乳 621kcal</p> <p>○ けんりょうわかめごはん</p> <p>ひやしサラダうどん</p> <p>○ うどん 90 □ もやし 20</p> <p>□ きゅうり 20 □ にんじん 7</p> <p>△ ツナ 15 ぼんず</p> <p>めんつゆ(こぶくろ)</p> <p>れんこんはさみあげ</p> <p>○ あげあぶら 5</p> <p>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。</p> <p>たべるときに、こぶくろのめんつゆをかけてくださいね</p>
14	15	16	17
<p>△ 牛乳 608kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>△ ハンバーグ</p> <p>△ ハンバーグ □ たまねぎ 10</p> <p>□ にんじん 5 □ トマト 3</p> <p>○ さとう 1.2 ○ かたくりこ 0.3</p> <p>○ こめあぶら 0.12 こいくち</p> <p>ケチャップ す</p> <p>△ こむぎいも</p> <p>○ じゃがいも 45 パセリ</p> <p>しお</p> <p>△ なつやすみのスープ</p> <p>△ ウィナー 10 □ ズッキーニ 12</p> <p>□ かぼちゃ 30 □ たまねぎ 8</p> <p>□ キャベツ 20 コンソメ</p> <p>□ コーン 5 こしょう</p>	<p>△ 牛乳 557kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>△ アジフライ</p> <p>○ あげあぶら 4</p> <p>△ てっかなす</p> <p>△ ぶたにく 15 □ なす 25</p> <p>□ たまねぎ 15 □ ピーマン 4</p> <p>□ にんじん 8 □ しょうが 0.6</p> <p>さけ 0.9 ○ さとう 1.4</p> <p>みりん 1.2 ○ かたくりこ 0.6</p> <p>あかみそ みそ</p> <p>こいくち</p> <p>△ とうがんのすましじる</p> <p>□ とうがん 12 □ みずな 10</p> <p>□ えのきたけ 8 ○ ふ 2</p> <p>□ ねぎ 5 みりん 0.76</p> <p>うすくち こいくち</p> <p>だし</p>	<p>△ 牛乳 669kcal</p> <p>△ なつやすいかレー</p> <p>○ こめ 90 △ ぶたにく 18</p> <p>□ たまねぎ 68 □ なす 9</p> <p>□ かぼちゃ 18 □ にんじん 9</p> <p>□ ピーマン 3.5 □ にんにく 0.2</p> <p>□ トマト 9 カレールウ</p> <p>ワイン 2 こいくち</p> <p>ウスターソース こしょう</p> <p>コンソメ カレーこ</p> <p>△ フルーツポンチ</p> <p>□ みかん 20 □ パイン 20</p> <p>みかんゼリー 15 かんてん 15</p> <p>はちみつレモンゼリー 20</p>	<p>△ 牛乳 601kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>△ とりにくのあまからに</p> <p>△ とりにく 42 さけ 0.8</p> <p>□ しょうが 0.15 ○ かたくりこ 3.8</p> <p>○ あげあぶら 4 □ たまねぎ 15</p> <p>□ にんじん 10 □ ピーマン 7</p> <p>○ さとう 2.1 みりん 1.1</p> <p>しお こいくち</p> <p>△ うめこんぶあえ</p> <p>□ キャベツ 27 □ きゅうり 18</p> <p>△ しおこんぶ 0.8 □ ばいにく 1.8</p> <p>○ さとう 0.9 うすくち</p> <p>△ さつまいものみぞしる</p> <p>○ さつまいも 30 □ たまねぎ 20</p> <p>□ こまつな 8 △ あぶらあげ 4</p> <p>みそ だし</p> <p>フルーツきゅうしょく</p>

＜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
えいようそ 栄養素	たんすいかぶつ 炭水化物 しつ 脂質	たんぱく質	むかしつ 無機質 (カルシウム) 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。

給食メニューの紹介 「ヤンニョムチキン」5月23日実施

《材料4人分》

- ささみ 4本
- 塩(下味) 0.8g
- 酒(下味) 大さじ1/2
- 片栗粉 大さじ3
- 揚げ油 適量

- たれ
- コチュジャン 4.4g
 - 酒 大さじ1
 - こいくち 小さじ1と1/2
 - ケチャップ 32g
 - 砂糖 大さじ1と1/2
 - 水 5g

作り方

- ① ささみに塩と酒で下味をつけておく。
- ② 鍋にたれの調味料を混ぜ合わせて、ひと煮立ちさせる。
- ③ 下味をつけたささみに、片栗粉をまぶして油で揚げる。
- ④ ②のたれと揚げたささみを、しっかりからめる。

