

月 1	火 2	水 3	木 4	金 5												
△ 牛乳 いろうどりちらし 567kcal ○ こめ 65 ○ さとう 9.5 △ とりひきにく 20 △ こうやどうふ 4 △ ひじき 0.3 □ にんじん 10 □ えだまめ 8 □ コーン 7 □ しょうが 1 みりん 1.5 さけ 1.5 □ ペにしょうが 1.2 す うすくち しお だし じゃがもちのすましじる ○ じゃがもち 20 △ あぶらあげ 4 ○ こんにやく 10 □ だいこん 20 □ ちんげんさい 8 □ ねぎ 5 □ にんじん 6 さけ 1.43 みりん 0.57 こいくち だし うすくち なし フルーツきゅうしょく	△ 牛乳 ごはん ハンバーグ 604kcal △ ハンバーグ みりん 0.4 ワイン 0.4 とんかつソース ケチャップ こいくち ウスターソース コンソメ シャキシャキサラダ ○ じゃがいも 40 □ きゅうり 10 □ にんじん 4 ○ すりごま 0.8 ○ こめあぶら 2.4 ○ さとう 1.2 す しお こしょう なすのみぞしる □ なす 20 □ にんじん 5 □ たまねぎ 20 △ あぶらあげ 4 みそ だし	△ 牛乳 カレーピラフ 550kcal ○ こめ 65 ○ おしむぎ 7 △ チキンウインナー 10 □ たまねぎ 30 △ ぶたひきにく 15 □ ピーマン 5 □ にんじん 13 カレーこ さけ 1 ウスターソース ケチャップ こしょう コンソメ しお とうにゅうラビオリスーフ △ ラビオリ 12 □ たまねぎ 20 □ キャベツ 15 □ ちんげんさい 7 △ とうにゅう 19 こしょう コンソメ とうにゅうルウ □ ぶどう2つぶ	△ 牛乳 けんりょうわかめごはん ひやしサラダうどん 650kcal ○ うどん 90 □ キャベツ 20 □ きゅうり 20 □ にんじん 7 △ ツナ 15 ぼんず めんつゆ(こぶくろ) かきあげ △ とりにく 18 さけ 0.6 △ だいず 15 ○ さつまいも 20 ○ こむぎこ 5 ○ かたくりこ 3 ○ あげあぶら 5.5 しお こしょう 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	△ 牛乳 ごはん しっとりひじきふりかけ 573kcal △ 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 ピリからもやし □ もやし 33 □ きゅうり 12 □ にんじん 5 ○ ごまあぶら 0.18 ○ さとう 2.52 こいくち す トウバンジャン にくじゃが ○ じゃがいも 80 △ ぎゅうにく 10 △ ぶたにく 15 ○ こんにやく 20 □ たまねぎ 70 □ にんじん 10 □ いんげん 10 ○ さとう 2.4 さけ 1.5 こいくち												
8	9	10	11	12												
△ 牛乳 ごはん やきさばのみそだれがけ 592kcal △ さば ○ さとう 3.1 みりん 0.56 さけ 1.82 □ ゆず 0.4 みそ ゴーヤチャンフル △ ぶたにく 18 □ ゴーヤ 3 □ もやし 14 □ にんじん 3 △ こうやどうふ 2.7 △ たまご 11 ○ ごまあぶら 0.15 さけ 0.76 こしょう △ かつおぶし 0.38 しお こいくち せんざりやさいのすましじる □ だいこん 25 □ にんじん 10 ○ ふ 1.7 □ みずな 10 みりん 0.76 うすくち こいくち だし	△ 牛乳 ひきにくとやさいのカレー 704kcal ○ こめ 90 △ ぶたひきにく 15 △ ぎゅうひきにく 5 □ かぼちゃ 35 □ なす 16 □ たまねぎ 75 □ ピーマン 4 ワイン 2 □ にんにく 0.2 こいくち カレールウ こしょう ウスターソース コンソメ カレーこ フルーツポンチ □ みかん 20 □ パイン 20 みかんゼリー 15 かんてん 15 はちみつレモンゼリー 20	△ 牛乳 コッパバン ボークハムカツ 652kcal ○ あげあぶら 6 かぼちゃのツナマヨサラダ △ ツナ 10 □ かぼちゃ 30 □ きゅうり 11 ○ オリーブオイル 0.45 こいくち しお こしょう す マヨネーズ ジュリエヌスーフ △ とりにく 8 □ キャベツ 30 □ たまねぎ 15 □ にんじん 5 コンソメ こしょう	△ 牛乳 ごはん てりやきチキン 631kcal △ とりにく さけ 2.5 みりん 5 □ しょうが 0.7 ○ かたくりこ 0.4 ○ さとう 2 こいくち じゃがいものソテー ○ じゃがいも 42 □ たまねぎ 10 □ にんじん 8 しお △ ボークウインナー 5 コンソメ ○ こめあぶら 0.1 こしょう こまつなのみぞしる □ こまつな 12 □ たまねぎ 20 □ にんじん 8 △ あぶらあげ 3 みそ だし	△ 牛乳 ごはん はるまき 579kcal ○ あげあぶら 5 きりぼしだいこんのオイスターいため △ ぶたにく 15 △ こうやどうふ 1.6 □ きりぼしだいこん 3.5 □ ニラ 3 □ キャベツ 15 ○ いりごま 0.2 □ にんじん 6 ○ さとう 0.75 □ にんにく 0.2 みりん 0.3 ○ ごまあぶら 0.5 こいくち さけ 1.2 トウバンジャン オイスターソース わかめのスーフ □ 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												
15	16	17	18	19												
けいろうのひ	△ 牛乳 ごはん ぎゅうにくコロケ 641kcal ○ あげあぶら 8 とうがんのうめに △ とりにく 10 □ とうがん 38 ○ こんにやく 10 □ にんじん 5 □ オクラ 3 □ しょうが 0.09 □ ばいにく 2.65 ○ こめあぶら 0.45 ○ さとう 0.9 さけ 0.45 みりん 0.72 だし うすくち ○ かたくりこ ほうれんそうのすましじる □ ほうれんそう 15 □ えのきたけ 8 ○ ふ 2 □ ねぎ 5 みりん 0.76 だし うすくち	△ 牛乳 けんりょうごはん しるなしたんめん 676kcal ○ ちゅうかめん 77 □ にんにく 0.14 □ しょうが 0.14 △ ぶたひきにく 42 □ たまねぎ 21 □ にんじん 17 □ キャベツ 11 □ ちんげんさい 6 さけ 1.4 ○ さとう 1.4 ○ すりごま 1.4 ○ ねりごま 4.2 ○ ごまあぶら 0.7 ○ かたくりこ 0.56 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 五目スーフ △ とりにく 7 □ きくらげ 0.4 □ たまねぎ 20 □ にんじん 10 □ はくさい 10 □ もやし 10 ちゅうかだし こしょう	△ 牛乳 ごはん つくねのソースやき 632kcal ○ さとう 2.3 みりん 1.1 とんかつソース ウスターソース こまずあえ □ きゅうり 20 □ キャベツ 20 ○ すりごま 0.8 △ ツナ 10 ○ さとう 0.6 ○ ごまあぶら 0.35 す うすくち ちくせんに △ とりにく 20 □ にんじん 20 □ ごぼう 20 ○ こんにやく 30 △ ちくわ 20 □ たけのこ 20 □ いんげん 5 □ しいたけ 0.7 ○ こめあぶら 0.5 さけ 1.5 みりん 1 ○ さとう 2.5 こいくち だし	△ 牛乳 ごはん いわしのかばやき 628kcal △ いわし ○ あげあぶら 4 ○ かたくりこ 4 みりん 3.1 ○ さとう 1.8 こいくち きんぴらごぼう △ ぶたにく 8 □ にんじん 8 □ ごぼう 20 ○ こんにやく 15 □ いんげん 5 △ ちくわ 5 ○ さとう 2 みりん 0.3 さけ 0.8 こいくち さつまいものみぞしる ○ さつまいも 30 □ たまねぎ 20 □ しめじ 5 □ ねぎ 5 みそ だし												
22	23	24	25	26												
△ 牛乳 ガバオライス 618kcal ○ こめ 75 △ とりひきにく 52 △ ぶたひきにく 13 □ たまねぎ 44 △ こうやどうふ 4.3 □ にんじん 12 □ エリンギ 3 □ ピーマン 7 □ コーン 6 □ にんにく 0.22 ○ さとう 2.12 さけ 2.66 ○ ごまあぶら 1.6 コンソメ オイスターソース トウバンジャン こいくち ヤムウンセン ○ はるさめ 5 □ きゅうり 12 □ キャベツ 12 □ たまねぎ 8 □ レモン 0.6 ○ さとう 1.4 ○ こめあぶら 0.2 こいくち す	しゅうぶんのひ	△ 牛乳 ごはん だいがくいも 2こ 680kcal ○ さつまいも ○ さとう 5.04 ○ かたくりこ 0.41 うすくち ○ あげあぶら 4 ちゅうかふうサラダ △ ささみフレーク 5 □ ちんげんさい 10 □ もやし 25 □ にんじん 10 ○ さとう 1 ○ ごまあぶら 0.3 す こいくち マーボーどうふ △ どうふ 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 □ ニラ 7 さけ 1 トウバンジャン ○ さとう 2 ○ かたくりこ 0.8 こいくち あかみそ	△ 牛乳 ごはん やさしいため 586kcal △ ぶたにく 54 さけ 2 □ キャベツ 35 □ たまねぎ 36 □ にんじん 3 △ こうやどうふ 1 □ しょうが 1 □ にんにく 0.5 みりん 1 ○ さとう 1.5 ○ ごまあぶら 0.2 みそ こいくち ケチャップ ウスターソース けんちゃん汁 □ にんじん 10 □ ごぼう 10 △ あつあげ 10 ○ さといも 30 ○ こんにやく 20 □ だいこん 10 みりん 1.43 さけ 0.67 ○ ごまあぶら 0.38 うすくち こいくち だし ぶどうゼリー	△ 牛乳 ごはん ちくわのいそべあげ 587kcal △ ちくわ 25 △ あおのり 0.08 ○ かたくりこ 3.45 ○ こむぎこ 3.45 ○ あげあぶら 4 しお なすとあつあげのカレーいため △ ぶたにく 11 □ なす 18 △ あつあげ 20 □ たまねぎ 12 □ にんじん 5 □ ねぎ 4 □ しょうが 0.3 ○ ごまあぶら 0.3 さけ 0.45 ○ さとう 1 ○ かたくりこ 0.58 みそ うすくち カレーこ えのきたけのみぞしる □ えのきたけ 8 △ あぶらあげ 5 □ たまねぎ 22 □ にんじん 10 □ こまつな 5 だし みそ												
29	30	3つの食品グループと多くふくまれる栄養素 <table><tr><td>しょうひん 食品 グループ</td><td>○・・・おもにエネルギーの もとになる食品</td><td>△・・・おもに体をつくる もとになる食品</td><td>□・・・おもに体の調子を整える もとになる食品</td></tr><tr><td>えいようそ 栄養素</td><td>たんぱく質 炭水化物</td><td>しつ 脂質</td><td>しつ たんぱく質</td></tr><tr><td></td><td></td><td>たんぱく質 たんぱく質</td><td>むきしつ 無機質 (カルシウム)</td></tr></table>			しょうひん 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	しつ たんぱく質			たんぱく質 たんぱく質	むきしつ 無機質 (カルシウム)
しょうひん 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	しつ たんぱく質													
		たんぱく質 たんぱく質	むきしつ 無機質 (カルシウム)													
△ 牛乳 さつまいもごはん 524kcal ○ こめ 65 ○ さつまいも 25 さけ 1.5 しお △ あつやきたまご じゃこピーマン △ ちりめんじゃこ 6 □ ピーマン 25 △ ちくわ 8 ○ さとう 1.3 ○ こめあぶら 0.16 こいくち とうふのみぞしる △ とうふ 20 □ たまねぎ 18 □ こまつな 8 □ しめじ 7 □ にんじん 7 △ あぶらあげ 5 みそ だし	△ 牛乳 ごはん かつおフライ 645kcal ○ あげあぶら 4 ゆかりあえ □ キャベツ 30 □ きゅうり 15 ゆかり 0.6 うすくち とふのこのにもの △ とふのこ 15 △ とりにく 15 □ はくさい 50 □ だいこん 25 □ にんじん 10 □ ねぎ 5 △ あぶらあげ 5 さけ 0.7 ○ さとう 2.5 こいくち みりん 0.7 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。														