

月 3	火 4	水 5	木 6	金 7
<p>△ ぎゅうにゅう てまきずし 621kcal</p> <p>○ こめ 72g ぶがちゃ 0.15</p> <p>○ さとう 5.6 △ ツナ 18</p> <p>□ きゅうり 10 □ キャベツ 20</p> <p>△ ウィンナー 21ほん △ のり 1ふくら</p> <p>□ うめびしお 1ふくら</p> <p>しお す</p> <p>○ マヨネーズ</p> <p>こしょう</p> <p>ぐだくさんのみそしる</p> <p>○ じゃがいも 20 □ はくさい 15</p> <p>□ もやし 8 □ にんじん 5</p> <p>□ ねぎ 3 △ あぶらあげ 4</p> <p>△ みそ だし</p> 	<p>△ ぎゅうにゅう ごはん まーぼーだいこん 548kcal</p> <p>□ だいこん 80 △ ぶたひきにく 25</p> <p>□ しょうが 0.5 □ にんにく 0.3</p> <p>□ にんじん 15 □ ながねぎ 6</p> <p>□ しいたけ 5 □ ニラ 5</p> <p>さけ 1 みりん 0.45</p> <p>○ さとう 1 ○ かたくりこ 1</p> <p>○ ごまあぶら 0.3 みず 7</p> <p>○ あぶら 0.3</p> <p>こいくちしょうゆ △ あかみそ</p> <p>トウバンジャン</p> <p>むしゅうまい</p> <p>△ しゅうまい 1こ</p> <p>からしあえ(なののはな)</p> <p>□ なののはな 5 □ もやし 25</p> <p>○ はるさめ 3 ○ ごま 1.1</p> <p>からし こいくちしょうゆ</p> 	<p>△ ぎゅうにゅう ごはん コロッケ 631kcal</p> <p>○ コロッケ 1こ ○ あげあぶら 6.5</p> <p>△ ひじき 2.6 □ にんじん 7</p> <p>△ とりももにく 7 □ いんげん 5</p> <p>□ こんにやく 10 ○ あぶら 0.2</p> <p>○ さとう 1.7 みりん 1</p> <p>さけ 1 みず 10</p> <p>こいくちしょうゆ だし</p> <p>キャベツのみそしる</p> <p>□ たまねぎ 20 △ あぶらあげ 5</p> <p>□ キャベツ 20 □ にんじん 6</p> <p>□ ねぎ 3 みず 100</p> <p>△ みそ だし</p> 	<p>△ ぎゅうにゅう だいこんごはん 535kcal</p> <p>○ こめ 65g ○ あぶら 0.2</p> <p>さけ 3.45 □ だいこん 33</p> <p>□ えだまめ 5.5 □ にんじん 8</p> <p>△ ぶたにく 8 ○ さとう 0.7</p> <p>○ あぶら 0.1</p> <p>こいくちしょうゆ</p> <p>うすくちしょうゆ しお</p> <p>こうやどうふのたまごとし</p> <p>△ こうやどうふ 6 △ とりももにく 12</p> <p>□ にんじん 6 □ たまねぎ 30</p> <p>○ じゃがいも 36 △ たまご 20</p> <p>□ いんげん 4 ○ さとう 2</p> <p>みず 60 ○ あぶら 0.3</p> <p>うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ</p> <p>だし</p> <p>はくさいのしおこんぶあえ</p> <p>□ はくさい 40 □ もやし 17</p> <p>○ ごま 0.3 ○ すりごま 0.2</p> <p>△ しおこんぶ 1</p> <p>しお こいくちしょうゆ</p> <p>す</p> 	
<p>10</p> <p>△ ぎゅうにゅう ごはん さばのしおやき 547kcal</p> <p>△ しおさば 1きれ</p> <p>もやしのカレー</p> <p>□ もやし 35 □ にんじん 8</p> <p>△ ハム 5 ○ あぶら 1</p> <p>○ さとう 0.2</p> <p>パセリ す</p> <p>しお カレーこ</p> <p>こしょう</p> <p>けんちんじる</p> <p>□ だいこん 20 □ にんじん 7</p> <p>□ ごぼう 10 □ ねぎ 4</p> <p>□ こんにやく 15 みりん 1.35</p> <p>さけ 0.45 ○ ごまあぶら 0.3</p> <p>こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ</p> <p>だし</p>	<p>11</p> <p>けんこくきねんのひ</p> 	<p>12</p> <p>△ ぎゅうにゅう わかめごはん やさいのたいたん 535kcal</p> <p>△ ぶたにく 20 □ にんじん 10</p> <p>□ はくさい 75 □ えのきたけ 6</p> <p>□ たまねぎ 36 △ あつあげ 20</p> <p>△ かつおぶし 0.7 ○ さとう 2</p> <p>○ ごまあぶら 0.5 ○ あぶら 0.3</p> <p>こいくちしょうゆ</p> <p>きりぼしだいこんのサラダ</p> <p>□ きりぼしだいこん 3.7</p> <p>□ きゅうり 11 □ にんじん 8.5</p> <p>△ ツナ 4 ○ さとう 1.5</p> <p>こいくちしょうゆ す</p>	<p>13</p> <p>△ ぎゅうにゅう ごはん ささみカツ 554kcal</p> <p>△ ささみカツ 1個 ○ あげあぶら 4</p> <p>フロッコリーとほうれん草のツナコンあえ</p> <p>□ フロッコリー 20 □ ほうれん草 15</p> <p>□ コーン 10 △ ツナ 6</p> <p>○ さとう 0.7</p> <p>こいくちしょうゆ</p> <p>す</p> <p>ワンダンスープ</p> <p>△ にくいりワンタン 15</p> <p>△ ぶたにく 5 □ にんじん 5</p> <p>□ もやし 25 □ ねぎ 5</p> <p>○ あぶら 0.07</p> <p>とりガラスープ ちゅうかスープ</p> <p>しお こしょう</p> <p>ながたしょうがっこうの6ねんせいがかんがえてくれたこんだてです。</p>	<p>14</p> <p>△ ぎゅうにゅう ごはん ポークビーンズ 562kcal</p> <p>△ ぶたにく 25 ○ じゃがいも 30</p> <p>□ たまねぎ 40 □ にんじん 10</p> <p>□ いんげん 5 △ だいず 20</p> <p>□ トマトピューレ 25 ○ さとう 1</p> <p>みず 30 ○ あぶら 0.3</p> <p>コンソメ こしょう</p> <p>ウスターソース</p> <p>なののはなとペンネのソテー</p> <p>○ ペンネ 11 △ ベーコン 4</p> <p>□ なばな 10 □ しめじ 3</p> <p>□ たまねぎ 13 □ にんにく 0.1</p> <p>○ あぶら 0.3 コンソメ しお</p> <p>うすくちしょうゆ くらこしょう</p> <p>あじかつお</p> <p>ふりかけ(かつお) 1袋</p>
<p>17</p> <p>△ ぎゅうにゅう こうやどうふのとほろとん 630kcal</p> <p>○ こめ 80g △ ぶたひきにく 43</p> <p>□ しょうが 1.5 □ たまねぎ 20</p> <p>□ ごぼう 18 □ にんじん 18</p> <p>□ いんげん 14 ○ さとう 4.2</p> <p>さけ 5 みず 35</p> <p>△ こうやどうふ 6 ○ あぶら 0.45</p> <p>こいくちしょうゆ</p> <p>だいこんのみそしる</p> <p>□ だいこん 20 □ たまねぎ 20</p> <p>△ あぶらあげ 4 □ にんじん 6</p> <p>△ みそ だし</p>	<p>18</p> <p>△ シェア(ミールペイト) 599kcal</p> <p>○ ナン キーマカレー</p> <p>△ ぶたひきにく 20 △ とりひきにく 40</p> <p>□ たまねぎ 100 □ にんじん 15</p> <p>□ しょうが 1 □ にんにく 0.3</p> <p>□ トマトピューレ 23 ○ あぶら 0.3</p> <p>コンソメ ナツメグ</p> <p>カレールウ</p> <p>しお こしょう</p> <p>マカロニサラダ</p> <p>○ マカロニ 8 □ キャベツ 15</p> <p>□ にんじん 6 △ ハム 4</p> <p>○ さとう 0.7</p> <p>す しお</p> <p>こしょう ○ マヨネーズ</p>	<p>19</p> <p>△ ぎゅうにゅう ごはん(けんりょう) にくだんご(わふう) にくだんご(わふう) 549kcal</p> <p>△ わふうにくだんご 1こ</p> <p>コーン入りシチュー</p> <p>△ ぶたにく 12 □ たまねぎ 46</p> <p>○ じゃがいも 33</p> <p>△ ぎゅうにゅう 20 □ コーン 5</p> <p>□ コーンクリーム 20 ○ あぶら 0.3</p> <p>パセリ ブイヨン</p> <p>こしょう ポターージュ</p> <p>キャロットラペ</p> <p>□ にんじん 22 □ キャベツ 12</p> <p>△ ツナ 5 □ レモン 0.94</p> <p>○ さとう 1.82 ○ あぶら 0.47</p> <p>うすくちしょうゆ しお</p> <p>こしょう</p>	<p>20</p> <p>△ ぎゅうにゅう しんしょうがごはん 578kcal</p> <p>○ こめ 70g こいくちしょうゆ</p> <p>□ しんしょうが 7g ○ さとう 3</p> <p>□ にんじん 4g さけ みりん</p> <p>△ かつおぶし 0.2g だし みず</p> <p>あじフライ こぶくろウスター</p> <p>△ あじフライ 1枚 ○ あげあぶら 4</p> <p>キャベツのゆかりあえ</p> <p>□ キャベツ 25 □ もやし 22</p> <p>ゆかり 0.8 ○ さとう 0.5</p> <p>こいくちしょうゆ</p> <p>ぶたじる</p> <p>△ ぶたにく 6 □ ごぼう 8</p> <p>□ たまねぎ 18 □ にんじん 9</p> <p>△ あぶらあげ 3 △ とうふ 20</p> <p>□ ねぎ 3 △ みそ だし</p>	<p>21</p> <p>△ ぎゅうにゅう キムチチャーハン 526kcal</p> <p>○ こめ 80g ○ あぶら 0.14</p> <p>○ ごまあぶら 0.95 △ ぶたにく 22</p> <p>□ ニラ 7 □ にんじん 10</p> <p>□ キムチ 20 △ しいたけ 10</p> <p>○ あぶら 0.3</p> <p>こいくちしょうゆ</p> <p>しお</p> <p>わかめスープ</p> <p>△ わかめ 0.5 □ えのきたけ 5</p> <p>△ とうふ 20 □ はくさい 20</p> <p>みず 100 しお</p> <p>とりガラスープ ちゅうかスープ</p> <p>くらこしょう</p> <p>ヨーグルト</p>
<p>24</p> <p>振替休日</p> 	<p>25</p> <p>△ ぎゅうにゅう きりぼしだいこんとベーコンのごはん 569kcal</p> <p>○ こめ 65g ○ げんまい 5</p> <p>○ あぶら 0.12 ○ ごまあぶら 0.6</p> <p>□ きりぼしだいこん 7</p> <p>△ ベーコン 15 □ えのきたけ 10</p> <p>□ にんじん 10 ○ ごま 1.5</p> <p>○ あぶら 0.5 ○ さとう 1</p> <p>さけ 1 みりん 1</p> <p>こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ</p> <p>とうにゅうスープ</p> <p>△ ぶたにく 10 □ たまねぎ 25</p> <p>□ にんじん 7 ○ じゃがいも 25</p> <p>△ とうにゅう 20 みず 75</p> <p>○ あぶら 0.15 こしょう</p> <p>とうにゅうホワイトルウ</p> <p>コンソメ</p> <p>はるみ</p> <p>□ はるみ 1きれ</p> <p>フルーツきゅうしょく</p>	<p>26</p> <p>△ ぎゅうにゅう ごはん とりにくのからあげ 604kcal</p> <p>△ とりむねにく 2きれ さけ 2</p> <p>□ しょうが 1 ○ かたくりこ 11</p> <p>○ あげあぶら 6</p> <p>こいくちしょうゆ</p> <p>やさしいごまあえ</p> <p>□ はくさい 30 □ ほうれん草 6</p> <p>□ ほうれん草 6 □ にんじん 5</p> <p>○ ごま 0.5 ○ すりごま 0.5</p> <p>○ さとう 0.5</p> <p>こいくちしょうゆ</p> <p>はたまねぎのみそしる</p> <p>□ はたまねぎ 20 □ キャベツ 22</p> <p>△ あぶらあげ 4 □ にんじん 5</p> <p>だし みそ</p>	<p>27</p> <p>△ ぎゅうにゅう ごはん チーズハンバーグ 615kcal</p> <p>△ ハンバーグ 1こ △ ピザようチーズ 10</p> <p>あかワイン 0.65 ○ さとう 0.7</p> <p>みず 1.7</p> <p>ケチャップ とんかつソース</p> <p>やさしいサラダ</p> <p>□ キャベツ 30 □ もやし 15</p> <p>□ コーン 7</p> <p>わふうドレッシング</p> <p>コンソメスープ</p> <p>△ とりももにく 8 □ れんこん 10</p> <p>□ はくさい 10 □ たまねぎ 20</p> <p>□ えのきたけ 5 □ にんじん 6</p> <p>コンソメ しお</p> <p>こしょう</p>	<p>28</p> <p>△ ぎゅうにゅう ごはん(けんりょう) ラーメン 650kcal</p> <p>○ ちゅうかめん 100 △ ぶたにく 15</p> <p>□ キャベツ 30 □ たまねぎ 12</p> <p>□ にんじん 10 □ しいたけ 5</p> <p>□ コーン 5 □ しょうが 0.35</p> <p>□ にんにく 0.25 ○ ごまあぶら 0.4</p> <p>ちゅうかのもと ちゅうかスープ</p> <p>トウバンジャン</p> <p>バンバンジーサラダ</p> <p>△ ささみ 8 □ もやし 15</p> <p>□ にんじん 5 □ コーン 5</p> <p>□ キャベツ 15 ○ ごま 0.3</p> <p>○ ごまあぶら 0.1</p> <p>ごまドレッシング こいくちしょうゆ</p> <p>ミルメークコーヒー</p> <p>ミルメークコーヒー 1こ</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	たんぱく質 炭水化物	しつ たんぱく質	むきしつ 無機質
	しつ 脂質	むきしつ 無機質 (カルシウム)	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。

