

月	火	水	木	金	
1	2	3	4	5	
<p>ぎょうにゅう 627kcal</p> <p>○ ごはん おでん</p> <p>△ ぎゅうにく 5 ○ じゃがいも 35 □ だいこん 48 □ にんじん 10 △ さつまあげ 14 △ あつあげ 20 □ てづくりこんにやく 1 △ うずらたまご 15 みりん 2.7 ○ さとう 1 こいくちしょうゆ さけ うすくちしょうゆ だし</p> <p>もちきんちゃく もちきんちゃく 1こ ○ さとう 1 みりん 1.4 こいくちしょうゆ しお</p> <p>やさいのごまあえ □ はくさい 30 □ あじみな 16 □ しめじ 4 ○ ごま 0.5 ○ すりごま 0.5 ○ さとう 0.5 こいくちしょうゆ</p>	<p>ぎょうにゅう 728kcal</p> <p>○ ごはん いわしのうめに</p> <p>△ いわしのうめに 1きれ </p> <p>□ ほうれんそう 15 □ にんじん 6 △ とうふ 30 ○ ごま 0.7 ○ ねりごま 1.5 ○ さとう 0.7 うすくちしょうゆ みそ</p> <p>きりぼしだいこんのもの □ きりぼしだいこん 9 △ あぶらあげ 5 □ にんじん 6 △ ちくわ 10 □ こんにやく 12 □ いんげん 3 さけ 0.9 みりん 1 ○ さとう 2.2 ○ あぶら 0.5 うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ だし</p>	<p>ぎょうにゅう 615kcal</p> <p>○ コッペパン(げんりょう) やきそば</p> <p>○ ちゅうかめん 75 △ ぶたにく 10 △ イカ 10 □ キャベツ 45 □ もやし 20 □ いんげん 8 □ にんじん 10 ○ あぶら 0.3 △ あおのり 0.05 こしょう</p> <p>ビーンズサラダ △ だいず 11 □ えだまめ 9 □ にんじん 5.5 □ コーン 11 ○ マヨネーズ 3.9 ○ さとう 0.28 こいくちしょうゆ</p>	<p>ぎょうにゅう 547kcal</p> <p>△ ぎょうにゅう キムチチャーハン</p> <p>○ こめ 80g ○ あぶら 0.14 ○ ごまあぶら 0.95 △ ぶたにく 20 □ ニラ 7 □ にんじん 10 □ キムチ 24 △ いらたまご 15 こいくちしょうゆ しお</p> <p>かいどうサラダ □ キャベツ 15 □ きゅうり 16 △ わかめ 0.9 ○ さとう 0.55 ○ ごまあぶら 0.25 ○ ごま 0.3 ちゅうかごまドレッシング こいくちしょうゆ す</p> <p>ちゅうかスープ □ こまつな 10 △ ぶたにく 8 □ もやし 16 □ にんじん 8 ○ はるさめ 3.5 ○ ごまあぶら 0.3 うすくちしょうゆ とりガラスープ ちゅうかスープ しお</p>	<p>ぎょうにゅう 544kcal</p> <p>○ ごはん わかさぎのソースかけ</p> <p>△ わかさぎフリッター 2こ ○ あげあぶら 2.2 こぶくろウスター</p> <p>くわカメのきんぴら △ ぶたにく 5 □ ごぼう 18 □ こんにやく 18 △ くわかめ 4.5 □ にんじん 10 ○ さとう 1.2 こしょう ○ ごまあぶら 0.25 だし ○ あぶら 0.2</p> <p>なめこじる □ なめこ 8 □ たまねぎ 17 △ とうふ 20 □ はくさい 17 てづくりみそ みそ だし</p>	
<p>ぎょうにゅう 615kcal</p> <p>○ ひじきごはん</p> <p>○ こめ 65g △ とりももにく 5 △ ひじき 1 □ にんじん 8 □ いんげん 5 □ しょうが 0.7 さけ 1 こいくちしょうゆ みりん うすくちしょうゆ しお</p> <p>うどん ○ うどん 100 △ あぶらあげ 7 □ にんじん 6 □ はくさい 20 □ はたまねぎ 7 □ しめじ 4 みりん 4 さけ 1 うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ だし</p> <p>すじょうゆあえ □ きゅうり 37 □ えのきたけ 12 □ にんじん 5 △ かつおぶし 1.3 ○ さとう 0.16 す こいくちしょうゆ</p>	<p>ぎょうにゅう 707kcal</p> <p>△ ぎょうにゅう ふゆやさいかレー</p> <p>○ こめ 88g ○ むぎ 5 △ ぶたにく 25 □ たまねぎ 38 ○ じゃがいも 33 □ にんじん 14 □ はくさい 25 □ だいこん 20 □ ブロッコリー 6 □ しょうが 0.8 ○ あぶら 0.3 カレールウ② カレールウ① ソース カレーこ</p> <p>フルーツヨーグルト □ はっさく 7 □ みかん 15 □ もも 8.5 □ パイン 15 □ いちご 18 △ ヨーグルト 20</p> 	<p>ぎょうにゅう 681kcal</p> <p>○ コッペパン だいずとごぼうのメンチカツ</p> <p>△ だいずとごぼうのメンチカツ 1こ ○ あげあぶら 4.5 イタリアンサラダ □ キャベツ 18 □ きゅうり 10 □ もやし 12 イタリアンドレッシング</p> <p>コーンポタージュ △ ぶたにく 8 □ たまねぎ 40 ○ じゃがいも 30 □ にんじん 10 △ ぎゅうにゅう 20 □ コーン 5 □ コーンクリーム 20 ○ あぶら 0.3 ブイヨン こしょう ポタージュ</p>	<p>建国記念の日</p> 		<p>ぎょうにゅう 656kcal</p> <p>○ ごはん とりにくのからあげ</p> <p>△ とりももにく 2こ ○ かたくりこ 3.5 ○ あげあぶら 6 からあげこ</p> <p>キャベツのゆかりあえ □ キャベツ 25 □ もやし 22 ゆかり 0.8 ○ さとう 0.5 こいくちしょうゆ</p> <p>きりぼしだいこんのみぞしる □ きりぼしだいこん 3 □ にんじん 7 □ たまねぎ 15 □ はたまねぎ 5 △ あぶらあげ 3.5 てづくりみそ みそ だし</p>
<p>ぎょうにゅう 670kcal</p> <p>○ ごはん じゃこだいず</p> <p>△ だいず 24.5 △ じゃこ 4.5 ○ さとう 1.05 みりん 0.7 ○ かたくりこ 0.18 ○ あげあぶら 2.45 こいくちしょうゆ</p> <p>かぼちゃサラダ □ かぼちゃ 35 □ きゅうり 11 △ ハム 5 ○ マヨネーズ 4.5 しお す</p> <p>くろこしょう</p> <p>とふこのこのもの △ とふこの 11.4 △ あぶらあげ 5 □ だいこん 10 □ はくさい 30 □ にんじん 5 □ たまねぎ 20 □ いんげん 3 □ しいたけ 3 ○ さとう 1.9 みりん 1 こいくちしょうゆ ○ あぶら 0.3 だし</p>	<p>ぎょうにゅう 624kcal</p> <p>○ ごはん さばのみぞれに</p> <p>△ さばのみぞれに 1きれ もやしのカレードレッシングあえ □ もやし 35 □ にんじん 8 △ ハム 5 ○ あぶら 1 ○ さとう 0.2 パセリ す しお カレーこ こしょう</p> <p>ちくせんに △ とりももにく 16 □ にんじん 10 □ ごぼう 10 □ てづくりこんにやく 20 △ ちくわ 10 □ れんこん 10 □ いんげん 5 □ しいたけ 5 ○ さともい 15 ○ あぶら 0.3 さけ 1.25 みりん 0.83 ○ さとう 2 こいくちしょうゆ だし</p>	<p>ジョア 661kcal</p> <p>△ ジョア(プレーン) 1ぼん ○ コッペパン(げんりょう) キーマスパゲティ</p> <p>○ スパゲティ 100 △ とりひきにく 18 △ ぶたひきにく 18 △ だいず 6 □ たまねぎ 75 □ トマト 5 □ トマト 24 □ しょうが 1 コンソメ くろこしょう カレーこ カレールウ① カレールウ② ソース</p> <p>ブロッコリーのサラダ □ ブロッコリー 7 □ キャベツ 18 □ もやし 18 イタリアンドレッシング</p> 	<p>ぎょうにゅう 645kcal</p> <p>○ ごはん こうやどうふのたまごとじ</p> <p>△ こうやどうふ 6 △ とりももにく 12 □ にんじん 6 □ たまねぎ 30 ○ じゃがいも 36 △ たまご 20 □ いんげん 4 ○ さとう 2 みず 60 ○ あぶら 0.3 うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ だし</p> <p>ほたてふうみフライ △ ほたてふうみフライ 2こ ○ あげあぶら 2</p> <p>ツナあえ □ キャベツ 30 □ きゅうり 20 □ にんじん 3 △ ツナ 8 ○ ごまあぶら 0.4 ○ さとう 1.5 す うすくちしょうゆ</p>	<p>ぎょうにゅう 568kcal</p> <p>○ ごはん やきにく</p> <p>△ ぶたにく 70 □ たまねぎ 67 □ りんご 2.7 □ しょうが 0.6 ○ さとう 1.1 ○ かたくりこ 1 ○ ごまあぶら 0.35 ○ あぶら 0.3 みそ ケチャップ ソース こいくちしょうゆ</p> <p>きゅうりのピリからあえ □ きゅうり 30 しお す こいくちしょうゆ いちみつがらし</p> <p>けんちんじる □ だいこん 20 □ にんじん 7 □ ごぼう 10 □ ねぎ 4 □ こんにやく 15 みりん 1.5 さけ 0.5 ○ ごまあぶら 0.35 こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ だし</p>	
<p>ぎょうにゅう 624kcal</p> <p>○ ごはん ホイコウロウ</p> <p>△ ぶたにく 40 □ にんじん 10 △ あつあげ 25 □ キャベツ 65 △ ピーマン 6.5 □ しいたけ 5.5 □ ながねぎ 10 □ にんにく 0.7 ○ あぶら 0.3 さけ 1.8 ○ さとう 1 ○ かたくりこ 1.2 トウパンジャン テンメンジャン あかみそ みそ こいくちしょうゆ くろこしょう</p> <p>むしゅうまい △ しゅうまい 1こ からしあえ □ あじみな 15 □ もやし 25 ○ はるさめ 3 ○ ごま 1.1 からし こいくちしょうゆ</p>	<p>天皇誕生日</p> 		<p>ぎょうにゅう 630kcal</p> <p>○ コッペパン エビカツ</p> <p>△ エビカツ 1こ ○ あげあぶら 3.6 はくさいサラダ □ はくさい 23 △ ハム 5 □ もやし 20 □ コーン 7 ○ さとう 0.23 ○ あぶら 0.8 こいくちしょうゆ しお</p> <p>ポークピンス △ ぶたにく 16 ○ じゃがいも 30 □ たまねぎ 40 □ にんじん 10 □ いんげん 5 △ だいず 20 □ トマト 25 ○ さとう 1 コンソメ ○ あぶら 0.3 ソース こしょう</p>	<p>ぎょうにゅう 591kcal</p> <p>△ ぎょうにゅう ちゅうかどん</p> <p>○ こめ 80g △ ぶたにく 27 □ はくさい 67 □ たまねぎ 20 □ しいたけ 4.5 □ もやし 33 □ にんじん 12 △ うずらたまご 20 △ イカ 10 ○ あぶら 0.3 □ しょうが 1.8 さけ 2 こいくちしょうゆ ○ かたくりこ 3 とりガラスープ ○ ごまあぶら 0.8 しお こしょう</p> <p>きゅうりとわかめのすのもの □ きゅうり 25 △ わかめ 1.2 ○ さとう 1.9 しお こいくちしょうゆ す</p> <p>はるみ □ はるみ 1きれ </p>	<p>ぎょうにゅう 618kcal</p> <p>△ ぎょうにゅう チキンライス</p> <p>○ こめ 70g ○ あぶら 0.12 △ とりももにく 20 □ たまねぎ 30 □ いんげん 8 ○ あぶら 0.3 コンソメ ケチャップ くろこしょう ソース ケチャップ しお</p> <p>オムレツ(ネミグラスソース) △ オムレツ 1こ △ ぎゅうにゅう 10 □ たまねぎ 22 □ しめじ 6 みず 60 ○ あぶら 0.3 ハヤシルウ ケチャップ</p> <p>キャベツのみぞしる □ たまねぎ 12 □ はたまねぎ 8 △ あぶらあげ 5 □ キャベツ 20 □ にんじん 6 だし てづくりみそ みそ</p>

＜3つの食品グループと多くふくまれる栄養素＞

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	たんぱく質 脂質	ビタミン 無機質
	しじつ 脂質	しじつ 無機質 (カルシウム)	むきしつ 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。

フルーツ給食
9日(火)いちご
25日(木)はるみ

