






月	火	水	木	金								
1	2	3	4	5								
<p>△牛乳 548kcal</p> <p>○ごはん</p> <p>△ぎょうざ(2こ)</p> <p>キムチいため</p> <p>ぶたにく 25 □キムチ 18 キャベツ 16 □たまねぎ 12 しょうが 0.22 □にんにく 0.15 さけ 1 ○さとう 0.45 ごまあぶら 0.3 コチュジャン</p> <p>はるさめスープ</p> <p>とりにく 12 □ちんげんさい 10 たまねぎ 17 □にんにく 10 もやし 15 ○はるさめ 3.8 しょうが 0.4 こしょう ちゅうかだし</p>	<p>△牛乳 596kcal</p> <p>たけのこごはん</p> <p>こめ 70 △ちくわ 5 とりにく 20 □しいたけ 0.5 あぶらあげ 4 □たけのこ 30 にんじん 7 うすくち みりん 1.6 さけ 2.5 だし こいくち</p> <p>さつまいものてんぷら</p> <p>さつまいも ○こむぎ 3 かたくり 5 ○あげあぶら 4</p> <p>うめこんぶあえ</p> <p>キャベツ 25 □きゅうり 15 しおこんぶ 0.72 ○さとう 0.81 ぱいにく 0.92 うすくち</p> <p>とうふのみぞしる</p> <p>とうふ 25 △わかめ 0.6 だいこん 20 だし みそ</p>	<p>けんぼうきねんび</p> 	<p>みどりのひ</p> 	<p>こどものひ</p> 								
<p>< 3つの食品グループと多くふくまれる栄養素 ></p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 25%; text-align: center;"> <small>えいようそ</small> 食品グループ </td> <td style="width: 25%; text-align: center;"> <small>えんじゆひんぶつ</small> おもにエネルギーのもとになる食品 </td> <td style="width: 25%; text-align: center;"> <small>しじゆ</small> おもに体をつくるもとになる食品 </td> <td style="width: 25%; text-align: center;"> <small>えいじゆき</small> おもに体の調子を整えるもとになる食品 </td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;"> <small>たんぱく質</small> たんぱく質 </td> <td style="text-align: center;"> <small>しじゆ</small> 脂質 </td> <td style="text-align: center;"> <small>たんぱく質</small> たんぱく質 </td> <td style="text-align: center;"> <small>えいじゆき</small> ビタミン <small>えんじゆき</small> 無機質 (カルシウム) </td> </tr> </table>					<small>えいようそ</small> 食品グループ	<small>えんじゆひんぶつ</small> おもにエネルギーのもとになる食品	<small>しじゆ</small> おもに体をつくるもとになる食品	<small>えいじゆき</small> おもに体の調子を整えるもとになる食品	<small>たんぱく質</small> たんぱく質	<small>しじゆ</small> 脂質	<small>たんぱく質</small> たんぱく質	<small>えいじゆき</small> ビタミン <small>えんじゆき</small> 無機質 (カルシウム)
<small>えいようそ</small> 食品グループ	<small>えんじゆひんぶつ</small> おもにエネルギーのもとになる食品	<small>しじゆ</small> おもに体をつくるもとになる食品	<small>えいじゆき</small> おもに体の調子を整えるもとになる食品									
<small>たんぱく質</small> たんぱく質	<small>しじゆ</small> 脂質	<small>たんぱく質</small> たんぱく質	<small>えいじゆき</small> ビタミン <small>えんじゆき</small> 無機質 (カルシウム)									
<p>△牛乳 611kcal</p> <p>○ごはん</p> <p>みそラーメン</p> <p>ちゅうかめん 90 △ぶたにく 15 もやし 20 □はくさい 30 ねぎ 5 みりん 1.5 ごまあぶら 0.2 □にんにく 0.2 しょうが 0.3 こしょう ちゅうかだし トウバンジャン みそ</p> <p>パンバンジーサラダ</p> <p>ささみフレーク 5 □にんじん 5 コーン 1 □キャベツ 20 ごま 1 ○さとう 0.7 ごまあぶら 0.4 こいくち す</p>	<p>△牛乳 620kcal</p> <p>○ごはん</p> <p>△キャベツメンチカツ</p> <p>カレーポテト</p> <p>じゃがいも 40 △ぶたひきにく 5 たまねぎ 10 □にんじん 10 こめあぶら 0.1 ケチャップ カレーこ しお コンソメ こしょう</p> <p>わかたけじる</p> <p>わかめ 1 □たけのこ 25 しめじ 7 みりん 0.8 うすくち だし</p> 	<p>△牛乳 591kcal</p> <p>チキンピラフ</p> <p>こめ 75 ○おしむぎ 8 こめあぶら 0.5 □たまねぎ 30 ウイナー 20 □コーン 6 とりにく 20 ○こめあぶら 0.5 にんじん 8 コンソメ ビーマン 5 こしょう</p> <p>とうにゅうスープ</p> <p>ぶたにく 10 □にんじん 5 しめじ 5 □キャベツ 40 たまねぎ 20 △とうにゅう 20 コンソメ こしょう とうにゅうルウ</p>	<p>△牛乳 594kcal</p> <p>○ごはん</p> <p>てづくりつくだに</p> <p>ちりめんじゃこ 4.32 △かつおぶし 1.44 しおこんぶ 0.72 みりん 1.2 ごま 0.7 さとう 0.8 こいくち す</p> <p>アスパラコーンサラダ</p> <p>アスパラガス 11 □コーン 8 きゅうり 15 △ローズハム 8 さとう 0.8 ○こめあぶら 1.2 す こしょう しお</p> <p>にくどうふ</p> <p>とうふ 70 △ぶたにく 10 ぎゅうにく 15 ○こんにやく 20 たまねぎ 70 □にんじん 10 いんげん 10 さけ ○さとう 3.2 こいくち</p>	<p>△牛乳 592kcal</p> <p>○ごはん</p> <p>つくねのソースやき</p> <p>キャベツいりつくね さとう 2.3 みりん 1.1 かつソース ウスターソース</p> <p>まめなサラダ</p> <p>だいず 9 △ツナ 7 キャベツ 25 □こまつな 9 にんじん 3 ○さとう 1.2 す うすくち</p> <p>きりぼしだいこんのみぞしる</p> <p>きりぼしだいこん 5 □にんじん 5 あぶらあげ 5 みそ ねぎ 5 だし</p>								
<p>△牛乳 591kcal</p> <p>ガパオライス</p> <p>こめ 75 △とりひきにく 46 ぶたひきにく 11 □たまねぎ 37 こうやどうふ 3.4 □にんじん 7 エリンギ 6 □ピーマン 6 コーン 5 □にんにく 0.2 さとう 1.84 さけ 2.3 ごまあぶら 1.38 コンソメ オイスターソース トウバンジャン こいくち</p> <p>ヤムウンセン</p> <p>はるさめ 6 □きゅうり 8 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</p>	<p>△牛乳 633kcal</p> <p>○ごはん</p> <p>にくしゅうまい(2こ)</p> <p>もやしのナムル</p> <p>もやし 25 □にんじん 10 ほうれんそう 8 ○さとう 0.25 ごまあぶら 0.3 こいくち</p> <p>ホイコーロー</p> <p>ぶたにく 30 □たまねぎ 20 にんにく 0.5 □ピーマン 10 エリンギ 4 □キャベツ 50 あつあげ 20 △こうやどうふ 2 さけ 3 ○さとう 1.2</p> <p>かたくり 0.6 トウバンジャン テンメンジャン こいくち あかみそ こしょう</p>	<p>△牛乳 640kcal</p> <p>○ごはん</p> <p>ささみのうめすあげ</p> <p>ささみ さけ 2 かたくり 6.5 ○あげあぶら 6 さとう 4.8 うめす 3.5 こいくち</p> <p>シャキシャキサラダ</p> <p>じゃがいも 32 □きゅうり 8 にんじん 3.2 ○ごま 0.64 こめあぶら 1.92 ○さとう 0.96 す こしょう しお</p> <p>えのきたけのみぞしる</p> <p>えのきたけ 8 △あぶらあげ 5 たまねぎ 22 □にんじん 10 ねぎ 5 だし みそ</p>	<p>△牛乳 561kcal</p> <p>うすいえんどうごはん</p> <p>こめ 70 □うすいえんどう 11 こんぶ 0.25 しお</p> <p>ていやくにくだんご(2こ)</p> <p>かんてんサラダ</p> <p>かんてん 1.2 △かいそう 0.8 きゅうり 30 □コーン 5 さとう 2.7 ○ごまあぶら 0.8 こいくち す</p> <p>じゃがもちスープ</p> <p>じゃがもち 22 △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 1.5 うすくち みりん 0.6 こいくち だし</p>	<p>△牛乳 600kcal</p> <p>○ごはん</p> <p>いわしのかぼやき</p> <p>いわし ○あげあぶら 4 かたくり 4 みりん 2.6 さとう 1.5 こいくち</p> <p>ごまあえ</p> <p>キャベツ 20 □にんじん 7 きゅうり 15 △あぶらあげ 4 ごま 0.88 ○さとう 0.79 こいくち</p> <p>ぶたじる</p> <p>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 7 だし みそ</p>								
<p>△牛乳 623kcal</p> <p>スタミナどん</p> <p>こめ 75 △ぶたにく 57 こいくち みりん 1.8 ○さとう 1.35 しょうが 1.25 □にんにく 1.25 ごま 0.5 ○ごまあぶら 0.5 たまねぎ 55 □にんじん 20 ちんげんさい 15 □ニラ 3 トウバンジャン ウスターソース</p> <p>たくあんあえ</p> <p>キャベツ 30 □きゅうり 12 こまつな 8 □きざみたくあん 6 さとう 0.5 うすくち △かつおぶし 0.5</p> <p>とうにゅうブレントルト</p>	<p>△牛乳 552kcal</p> <p>○ごはん</p> <p>アジフライ</p> <p>あげあぶら 4 きりぼしだいこん 1.5 □きゅうり 30 わかめ 0.7 ○さとう 2 ごま 1.5 うすくち</p> <p>しんたまねぎのみぞしる</p> <p>たまねぎ 32 □こまつな 12 にんじん 5 □にんじん 5 みそ △あぶらあげ 4 だし</p>	<p>△牛乳 550kcal</p> <p>○しょくパン2まい</p> <p>ポロニアムツナサラダ</p> <p>スナックえんどう 8 □キャベツ 35 ツナ 10 こしょう オリーブオイル 0.4 マヨネーズ しお す</p> <p>やさいスープ</p> <p>とりにく 10 □にんじん 10 たまねぎ 22 □ちんげんさい 15 コンソメ こしょう</p>	<p>△牛乳 689kcal</p> <p>カレーライス</p> <p>こめ 90 △ぎゅうにく 10 ぶたにく 15 □たまねぎ 75 じゃがいも 50 □にんじん 12 ワイン 2 □にんにく 0.2 カレールウ こいくち ウスターソース こしょう コンソメ カレーこ</p> <p>はっさくいりフルーツポンチ</p> <p>みかん 16 □はっさく 20 パイン 18 かんてん 13.5 はちみつレモンゼリー 13.5</p>	<p>△牛乳 676kcal</p> <p>○ごはん</p> <p>ぎゅうにくコロケ</p> <p>あげあぶら 8 あいませ</p> <p>あぶらあげ 7.2 □だいこん 23 にんじん 7 □ごぼう 8 こんにやく 9 △ちくわ 9 さとう 0.3 みりん 0.33 こいくち だし うすくち</p> <p>わかめのみぞしる</p> <p>わかめ 0.8 △とうふ 20 ふ 1.7 □しめじ 7 だし みそ</p>								
<p>△牛乳 582kcal</p> <p>○ごはん</p> <p>ハンバーグ</p> <p>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</p> <p>キャベツとさすのみぞしため</p> <p>ぶたにく 10 □キャベツ 25 なす 15 □たまねぎ 10 にんじん 7 □しょうが 0.6 こいくち さけ 0.9 ○さとう 1.4 みりん 1.2 ○かたくり 0.6</p> <p>ごまあぶら 0.2 あかみそ みそ</p> <p>すましじる</p> <p>とうふ 25 □ほうれんそう 10 かまぼこ 8 うすくち みりん 0.8だし</p>	<p>△牛乳 656kcal</p> <p>○ごはん</p> <p>あげだしどうふ</p> <p>あげだしどうふ ○あげあぶら 6 ねぎ 0.8 □しょうが 0.2 さとう 1.35 さけ 1 みりん 2.5 こいくち ○かたくり 0.2</p> <p>おかかあえ</p> <p>きゅうり 20 □キャベツ 30 かつおぶし 1 ○さとう 0.9 こいくち</p> <p>にくじゃが</p> <p>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</p>	<p>△牛乳 542kcal</p> <p>○ごはん</p> <p>しゅうざかのしょうがだれかけ</p> <p>ホキ □しょうが 0.7 みりん 1.4 ○さとう 2.2 さけ 1.2 こいくち</p> <p>ひじきのそばろに</p> <p>とりにく 10 △ひじき 1.9 ひらてん 7.5 □いんげん 2.85 こんにやく 9.5 ○こめあぶら 0.48 にんじん 9.5 みりん 0.48 しょうが 0.09 だし</p> <p>さとう 1.43 こいくち</p> <p>こまつなのみぞしる</p> <p>こまつな 12 □たまねぎ 25 にんじん 6 △あぶらあげ 5 みそ だし</p>	<p>フルーツきゅうしょく</p>  <p>☆材料購入の都合により 献立を変更することが あります。</p>									