



<3つの食品グループと多くふくまれる栄養素>

△ 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
たんぱく質	たんぱく質	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。

木 1	金 2
△ 牛乳 551kcal チキンライス ○ こめ 70 △ とりにく 30 □ たまねぎ 35 □ にんじん 10 □ いんげん 5 ○ こめあぶら 0.5 しお こしょう ケチャップ ウスターソース コンソメ ABCマカロニスーフ ○ アルファベットマカロニ 5 □ たまねぎ 25 △ ベーコン 10 □ キャベツ 25 □ ちんげんさい 15 コンソメ こしょう ○ あじさいゼリー	△ 牛乳 602kcal ごはん さけキャベツカツ ○ あげあぶら 5 ごまサラダ □ キャベツ 50 ○ こめあぶら 1.6 ○ ごまあぶら 0.4 ○ ごま 0.4 しお す こいくち ワンドンスーフ △ ワンドン 15 □ にんじん 8 □ もやし 9 □ ニラ 3 □ たまねぎ 18 ちゅうかだし こしょう
△ 牛乳 579kcal ごはん あげたこやき ○ あげあぶら 3.5 きりほしだいこんのハリハリあえ □ きりほしだいこん 5 □ きゅうり 25 △ ちりめんじゃこ 2 ○ さとう 2.5 しお す こいくち ちくぜんに △ 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 □ さやいんげん 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 607kcal ごはん ラーメン ○ ちゅうかめん 90 △ ぶたにく 25 □ もやし 20 □ はくさい 25 □ ねぎ 5 □ にんじん 5 さけ 2 ちゅうかだし こいくち こしょう かんでんのピリからサラダ かんてん 1.2 △ ささみフレーク 10 □ ほうれんそう 10 □ ちんげんさい 18 ○ さとう 2.6 ○ ごまあぶら 0.8 こいくち す トウバンジャン
△ 牛乳 568kcal ごはん たきこみごはん ○ こめ 70 さけ 2.5 △ とりにく 20 △ ちくわ 10 □ しめじ 3 △ あぶらあげ 3 □ にんじん 7 □ いんげん 5 みりん 1.6 こいくち うすくち だし ていやくにくだんご 2こ こまつなのみぞしる □ たまねぎ 25 □ にんじん 10 □ こまつな 12 △ あぶらあげ 3 みそ だし	△ 牛乳 569kcal ごはん かぼちゃひきにくフライ △ あげあぶら 4 なすのちゅうかあえ □ なす 40 △ ささみフレーク 9 □ にんにく 0.2 □ しょうが 0.4 みりん 4.5 さけ 0.5 ○ さとう 0.9 ○ ごまあぶら 0.1 す こいくち トウバンジャン ごもくスーフ △ ぶたにく 7 □ エリンギ 5 □ たまねぎ 20 □ にんじん 10 □ ちんげんさい 8 □ もやし 10 ちゅうかだし こしょう
△ 牛乳 615kcal ごはん ていやくきん △ とりにく □ しょうが 0.7 さけ ○ さとう 2 みりん 4 ○ かたくりこ 0.4 こいくち スッキーニのサラダ □ キャベツ 30 □ スッキーニ 15 □ にんじん 4 ○ オリーブオイル 0.2 ○ さとう 1.35 うすくち す しお こしょう じゃがいもたまねぎのみぞしる ○ じゃがいも 30 □ たまねぎ 30 □ えのきたけ 5 □ ねぎ 5 みそ だし	△ 牛乳 576kcal ごはん 千ミ ○ あげあぶら 5 ○ ごまあぶら 0.1 ○ さとう 1.6 こいくち す やきにくサラダ △ ぶたにく 15 □ しょうが 0.1 □ にんにく 0.1 ○ こめあぶら 0.7 ○ さとう 0.45 □ きゅうり 10 □ にんじん 5 □ もやし 10 □ キャベツ 15 ○ ごま 1.2 さけ 2 ○ ごまあぶら 0.5 す こいくち とうふとわかめのスーフ △ わかめ 1 □ えのきたけ 10 △ とうふ 40 ちゅうかだし こしょう
△ 牛乳 619kcal ごはん コンコンごはん ○ こめ 70 ○ さとう 7.1 △ あぶらあげ 15 みりん 2.2 ○ ごま 0.9 □ ペにしょうが 1.3 す しお こいくち うすくち だし たまごやき けんちんじる △ とりにく 10 □ にんじん 10 □ ごぼう 10 ○ さといも 15 ○ こんにやく 20 □ だいこん 20 □ ねぎ 8 みりん 1.5 さけ 0.7 ○ ごまあぶら 0.4 こいくち うすくち だし うめゼリー	△ 牛乳 642kcal ごはん はんぺんフライ △ あげあぶら 3 こまつなサラダ □ こまつな 15 □ キャベツ 30 △ ツナ 10 ○ さとう 1.5 ○ ごまあぶら 0.4 うすくち す しお こしょう ポークビーンズ △ ぶたにく 20 △ だいず 20 □ たまねぎ 30 □ にんじん 10 ○ じゃがいも 30 □ トマト 20 □ にんにく 0.2 ○ さとう 1 コンソメ こしょう ウスターソース こいくち しお
△ 牛乳 570kcal ごはん どいにくとえだまめのキャベツあげ ○ あげあぶら 5 じゃこピーマン △ ちりめんじゃこ 5 □ ピーマン 23 △ ちくわ 7 ○ さとう 1.2 ○ こめあぶら 0.15 こいくち ぶたじる △ ぶたにく 12 □ たまねぎ 20 □ もやし 15 □ にんじん 5 □ ねぎ 7 みそ だし	△ 牛乳 537kcal ごはん かい豆腐とこんにやくサラダ △ わかめ 1 □ きゅうり 15 □ ほうれんそう 15 □ コーン 5 ○ こんにやく 10 ○ さとう 2.7 ○ ごまあぶら 0.8 こいくち す ぶたにくとやさいのちゅうかうまに △ ぶたにく 35 さけ 1.2 △ あつあげ 30 □ ちんげんさい 15 □ たまねぎ 42 □ にんじん 12 □ キャベツ 30 □ しめじ 6 ○ かたくりこ 1 ○ ごまあぶら 0.1 しお オイスターソース ちゅうかだし
△ 牛乳 624kcal ごはん コッパバン ビーフシチュー △ ぎゅうにく 25 ○ じゃがいも 50 □ たまねぎ 60 □ にんじん 15 □ トマト 10 ワイン 1.2 ビーフシチュー こしょう ケチャップ ウスターソース とんかつソース コンソメ コールスローサラダ □ キャベツ 40 □ コーン 4 □ にんじん 5 ○ こめあぶら 0.4 ○ オリーブオイル 0.2 ○ さとう 0.6 す しお こしょう マヨネーズ れいとうみかん	△ 牛乳 590kcal ごはん こうやどうふのどぼろどん ○ こめ 75 △ とりひきにく 40 △ ぶたひきにく 22 △ こうやどうふ 3 □ にんじん 20 □ いんげん 15 □ しょうが 1.3 ○ さとう 5.5 みりん 0.8 さけ 2 こいくち キャベツとこまつなごまあえ □ こまつな 10 □ キャベツ 20 □ もやし 20 ○ さとう 0.6 ○ ごま 1 こいくち
△ 牛乳 569kcal ごはん ハンバーグ △ ハンバーグ □ トマト 2 みりん 0.4 ワイン 0.4 ケチャップ デミグラスソース ウスターソース コンソメ アスパラガスとじゃがいものソテー ○ じゃがいも 42 □ たまねぎ 10 □ アスパラガス 8 △ ウィンナー 5 ○ こめあぶら 0.1 コンソメ しお こしょう レタスのスーフ □ レタス 30 △ ぶたにく 10 □ にんじん 7 コンソメ こしょう	△ 牛乳 623kcal ごはん ひやしうどん ○ うどん 90 △ たまご 12 □ きゅうり 25 △ わかめ 0.7 □ にんじん 10 □ しいたけ 0.5 △ あぶらあげ 7 ○ さとう 0.6 みりん 1 こいくち だし めんつゆ コーンととりにくのおとしあげ △ とりにく 30 さけ 1 □ コーン 23 ○ こむぎこ 5 ○ かたくりこ 3 ○ あげあぶら 4 しお こしょう
△ 牛乳 550kcal ごはん あじかつおふりかけ スッキーニのばいにくあえ □ キャベツ 24 □ スッキーニ 23 □ ばいにく 2.5 みりん 1.5 ○ さとう 0.65 こいくち じゃがいものどぼろに ○ じゃがいも 80 △ とりひきにく 25 □ たまねぎ 70 □ にんじん 10 ○ こんにやく 20 □ モロッコいんげん 10 □ しょうが 0.5 ○ さとう 2.4 さけ 1.5 こいくち	△ 牛乳 608kcal ごはん しろうみさかなのレモンソースあげ △ ホキ ○ かたくりこ 5 ○ あげあぶら 7 □ レモンかじゅう 2.2 ○ さとう 3 こいくち ひじきとだいずのいために △ とりにく 8 △ ひじき 2 △ だいず 8 △ ひらてん 8 ○ こんにやく 10 □ いんげん 5 □ にんじん 5 ○ こめあぶら 0.5 ○ さとう 1.7 さけ 0.5 みりん 0.5 こいくち だし 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 0.8 うすくち だし
△ 牛乳 737kcal ごはん なすしいキーマカレ ○ こめ 90 △ ぶたひきにく 20 △ とりひきにく 10 □ たまねぎ 100 □ にんじん 12 □ なす 20 △ だいず 20 □ トマト 20 □ にんにく 0.2 □ しょうが 1 カレールウ ウスターソース こしょう しお コンソメ マカロニサラダ ○ マカロニ 8 □ きゅうり 20 □ キャベツ 15 △ ロースハム 8 ○ さとう 0.7 す しお こしょう マヨネーズ	

月 5
△ 牛乳 579kcal
○ ごはん
あげたこやき
○ あげあぶら 3.5
きりほしだいこんのハリハリあえ
□ きりほしだいこん 5 □ きゅうり 25
△ ちりめんじゃこ 2 ○ さとう 2.5
しお す こいくち
ちくぜんに
△ 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
□ さやいんげん 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

火 6
△ 牛乳 607kcal
○ ごはん
ラーメン
○ ちゅうかめん 90 △ ぶたにく 25
□ もやし 20 □ はくさい 25
□ ねぎ 5 □ にんじん 5
さけ 2 ちゅうかだし
こいくち こしょう
かんでんのピリからサラダ
かんてん 1.2 △ ささみフレーク 10
□ ほうれんそう 10 □ ちんげんさい 18
○ さとう 2.6 ○ ごまあぶら 0.8
こいくち す
トウバンジャン

水 7
△ 牛乳 568kcal
○ ごはん
たきこみごはん
○ こめ 70 さけ 2.5
△ とりにく 20 △ ちくわ 10
□ しめじ 3 △ あぶらあげ 3
□ にんじん 7 □ いんげん 5
みりん 1.6 こいくち
うすくち だし
ていやくにくだんご 2こ
こまつなのみぞしる
□ たまねぎ 25 □ にんじん 10
□ こまつな 12 △ あぶらあげ 3
みそ だし

木 8
△ 牛乳 569kcal
○ ごはん
かぼちゃひきにくフライ
△ あげあぶら 4
なすのちゅうかあえ
□ なす 40 △ ささみフレーク 9
□ にんにく 0.2 □ しょうが 0.4
みりん 4.5 さけ 0.5
○ さとう 0.9 ○ ごまあぶら 0.1
す こいくち
トウバンジャン
ごもくスーフ
△ ぶたにく 7 □ エリンギ 5
□ たまねぎ 20 □ にんじん 10
□ ちんげんさい 8 □ もやし 10
ちゅうかだし こしょう

金 9
△ 牛乳 554kcal
○ ごはん
おやくどん
○ こめ 80 △ とりにく 20
□ たまねぎ 100 □ にんじん 10
△ かまぼこ 10 □ ねぎ 10
△ たまご 30 さけ 1.3
みりん 1.3 ○ さとう 1.82
こいくち ○ かたくりこ 0.4
うすくち
こんぶあえ
□ キャベツ 35 □ ほうれんそう 10
□ たくあん 7 △ しおこんぶ 0.5
△ かつおぶし 0.3 うすくち

12
△ 牛乳 615kcal
○ ごはん
ていやくきん
△ とりにく □ しょうが 0.7
さけ ○ さとう 2
みりん 4 ○ かたくりこ 0.4
こいくち
スッキーニのサラダ
□ キャベツ 30 □ スッキーニ 15
□ にんじん 4 ○ オリーブオイル 0.2
○ さとう 1.35 うすくち
す しお
こしょう
じゃがいもたまねぎのみぞしる
○ じゃがいも 30 □ たまねぎ 30
□ えのきたけ 5 □ ねぎ 5
みそ だし

13
△ 牛乳 576kcal
○ ごはん
千ミ
○ あげあぶら 5
○ ごまあぶら 0.1 ○ さとう 1.6
こいくち す
やきにくサラダ
△ ぶたにく 15 □ しょうが 0.1
□ にんにく 0.1 ○ こめあぶら 0.7
○ さとう 0.45 □ きゅうり 10
□ にんじん 5 □ もやし 10
□ キャベツ 15 ○ ごま 1.2
さけ 2 ○ ごまあぶら 0.5
す こいくち
とうふとわかめのスーフ
△ わかめ 1 □ えのきたけ 10
△ とうふ 40 ちゅうかだし
こしょう

14
△ 牛乳 619kcal
○ ごはん
コンコンごはん
○ こめ 70 ○ さとう 7.1
△ あぶらあげ 15 みりん 2.2
○ ごま 0.9 □ ペにしょうが 1.3
す しお
こいくち うすくち だし
たまごやき
けんちんじる
△ とりにく 10 □ にんじん 10
□ ごぼう 10 ○ さといも 15
○ こんにやく 20 □ だいこん 20
□ ねぎ 8 みりん 1.5
さけ 0.7 ○ ごまあぶら 0.4
こいくち うすくち
だし
うめゼリー

15
△ 牛乳 642kcal
○ ごはん
はんぺんフライ
△ あげあぶら 3
こまつなサラダ
□ こまつな 15 □ キャベツ 30
△ ツナ 10 ○ さとう 1.5
○ ごまあぶら 0.4 うすくち
す しお
こしょう
ポークビーンズ
△ ぶたにく 20 △ だいず 20
□ たまねぎ 30 □ にんじん 10
○ じゃがいも 30 □ トマト 20
□ にんにく 0.2 ○ さとう 1
コンソメ こしょう
ウスターソース こいくち しお

16
△ 牛乳 599kcal
○ ごはん
やきさばのみそだれかけ
△ さば ○ さとう 3.1
みりん 0.56 さけ 1.82
□ ゆずかじゅう 0.4 みそ
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
□ さやいんげん 5 △ ちくわ 5
○ さとう 2 みりん 0.3
さけ 0.8 こいくち
はくさいのみぞしる
□ はくさい 25 □ たまねぎ 22
□ にんじん 6 △ あぶらあげ 4
みそ だし

19
△ 牛乳 570kcal
○ ごはん
どいにくとえだまめのキャベツあげ
○ あげあぶら 5
じゃこピーマン
△ ちりめんじゃこ 5 □ ピーマン 23
△ ちくわ 7 ○ さとう 1.2
○ こめあぶら 0.15 こいくち
ぶたじる
△ ぶたにく 12 □ たまねぎ 20
□ もやし 15 □ にんじん 5
□ ねぎ 7 みそ
だし

20
△ 牛乳 537kcal
○ ごはん
かい豆腐とこんにやくサラダ
△ わかめ 1 □ きゅうり 15
□ ほうれんそう 15 □ コーン 5
○ こんにやく 10 ○ さとう 2.7
○ ごまあぶら 0.8 こいくち
す
ぶたにくとやさいのちゅうかうまに
△ ぶたにく 35 さけ 1.2
△ あつあげ 30 □ ちんげんさい 15
□ たまねぎ 42 □ にんじん 12
□ キャベツ 30 □ しめじ 6
○ かたくりこ 1 ○ ごまあぶら 0.1
しお オイスターソース
ちゅうかだし

21
△ 牛乳 624kcal
○ ごはん
コッパバン
ビーフシチュー
△ ぎゅうにく 25 ○ じゃがいも 50
□ たまねぎ 60 □ にんじん 15
□ トマト 10 ワイン 1.2
ビーフシチュー こしょう
ケチャップ ウスターソース
とんかつソース コンソメ
コールスローサラダ
□ キャベツ 40 □ コーン 4
□ にんじん 5 ○ こめあぶら 0.4
○ オリーブオイル 0.2 ○ さとう 0.6
す しお
こしょう マヨネーズ
れいとうみかん

22
△ 牛乳 590kcal
○ ごはん
こうやどうふのどぼろどん
○ こめ 75 △ とりひきにく 40
△ ぶたひきにく 22 △ こうやどうふ 3
□ にんじん 20 □ いんげん 15
□ しょうが 1.3 ○ さとう 5.5
みりん 0.8 さけ 2
こいくち
キャベツとこまつなごまあえ
□ こまつな 10 □ キャベツ 20
□ もやし 20 ○ さとう 0.6
○ ごま 1 こいくち

23
△ 牛乳 604kcal
○ ごはん
ヤンニョムチキン
△ ささみ さけ 2
○ かたくりこ 6.5 ○ あげあぶら 6
こいくち ○ さとう 4
しお ケチャップ コチュジャン
さんしょくナムル
□ もやし 22 □ にんじん 4
□ きゅうり 27 ○ ごま 0.3
○ ごまあぶら 0.45 す
こいくち しお
ちゅうかさーフ
△ ぶたにく 15 □ にんじん 10
□ ニラ 5 □ はくさい 35
□ たまねぎ 15 ちゅうかだし こしょう

26
△ 牛乳 569kcal
○ ごはん
ハンバーグ
△ ハンバーグ □ トマト 2
みりん 0.4 ワイン 0.4
ケチャップ デミグラスソース
ウスターソース コンソメ
アスパラガスとじゃがいものソテー
○ じゃがいも 42 □ たまねぎ 10
□ アスパラガス 8 △ ウィンナー 5
○ こめあぶら 0.1 コンソメ
しお こしょう
レタスのスーフ
□ レタス 30 △ ぶたにく 10
□ にんじん 7 コンソメ
こしょう

27
△ 牛乳 623kcal
○ ごはん
ひやしうどん
○ うどん 90 △ たまご 12
□ きゅうり 25 △ わかめ 0.7
□ にんじん 10 □ しいたけ 0.5
△ あぶらあげ 7 ○ さとう 0.6
みりん 1 こいくち
だし めんつゆ
コーンととりにくのおとしあげ
△ とりにく 30 さけ 1
□ コーン 23 ○ こむぎこ 5
○ かたくりこ 3 ○ あげあぶら 4
しお こしょう

28
△ 牛乳 550kcal
○ ごはん
あじかつおふりかけ
スッキーニのばいにくあえ
□ キャベツ 24 □ スッキーニ 23
□ ばいにく 2.5 みりん 1.5
○ さとう 0.65 こいくち
じゃがいものどぼろに
○ じゃがいも 80 △ とりひきにく 25
□ たまねぎ 70 □ にんじん 10
○ こんにやく 20
□ モロッコいんげん 10
□ しょうが 0.5 ○ さとう 2.4
さけ 1.5 こいくち

29
△ 牛乳 608kcal
○ ごはん
しろうみさかなのレモンソースあげ
△ ホキ ○ かたくりこ 5
○ あげあぶら 7 □ レモンかじゅう 2.2
○ さとう 3 こいくち
ひじきとだいずのいために
△ とりにく 8 △ ひじき 2
△ だいず 8 △ ひらてん 8
○ こんにやく 10 □ いんげん 5
□ にんじん 5 ○ こめあぶら 0.5
○ さとう 1.7 さけ 0.5
みりん 0.5 こいくち だし
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 0.8 うすくち だし

30
△ 牛乳 737kcal
○ ごはん
なすしいキーマカレ
○ こめ 90 △ ぶたひきにく 20
△ とりひきにく 10 □ たまねぎ 100
□ にんじん 12 □ なす 20
△ だいず 20 □ トマト 20
□ にんにく 0.2 □ しょうが 1
カレールウ
ウスターソース こしょう
しお コンソメ
マカロニサラダ
○ マカロニ 8 □ きゅうり 20
□ キャベツ 15 △ ロースハム 8
○ さとう 0.7 す しお
こしょう マヨネーズ

フルーツ給食