






月 3	火 4	水 5	木 6	金 7
<p>△ 牛乳 スタミナとほろライス 602kcal</p> <p>○ こめ 75 △ ぶたひきにく 38 △ とりひきにく 25 △ こうやどうふ 3 □ キャベツ 35 □ たまねぎ 17 □ にんじん 7 □ ニラ 3 □ にんにく 1 □ しょうが 0.8 さけ 4.4 ○ ごまあぶら 0.5 ○ かたくりこ 0.03 ウスターソース こいくち しお あかみそ こしょう</p> <p>キャロットラペ</p> <p>□ きゅうり 13 □ にんじん 30 △ ツナ 7 □ レモン 1.2 ○ さとう 2.3 ○ こめあぶら 0.57 うすくち しお こしょう</p>	<p>△ 牛乳 ごはん ササミカツ 592kcal</p> <p>○ あげあぶら 5 ツナポテト</p> <p>○ じゃがいも 35 △ ツナ 5.6 ○ ごまあぶら 0.35 ○ さとう 0.53 □ パセリ 0.04 こしょう</p> <p>こいくち</p> <p>なすのみぞしる</p> <p>□ なす 18 □ にんじん 5 □ たまねぎ 20 △ あぶらあげ 7 みそ だし</p>	<p>△ 牛乳 カレーピラフ 602kcal</p> <p>○ 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 10 さけ 1 □ とうもろこし 3 ウスターソース カレーこ しお ケチャップ こしょう</p> <p>かぼちゃとうにゅうスープ</p> <p>△ とりにく 10 □ たまねぎ 25 □ かぼちゃ 32 コンソメ □ ズッキーニ 5 とうにゅうルウ △ とうにゅう 20 こしょう</p> <p>テラウエア</p> <p> フルーツ給食</p>	<p>△ 牛乳 ごはん ゴーヤのつくだに 638kcal</p> <p>○ ゴーヤ 9 △ ちりめんじゃこ 1.5 □ ごま 0.48 △ かつおぶし 0.8 ○ さとう 1.6 みりん 2.5 しお こいくち</p> <p>す</p> <p>ぎゅうにくコロケ</p> <p>○ あげあぶら 7 なつやさいのぶたじる</p> <p>△ ぶたにく 10 □ なす 10 □ かぼちゃ 20 □ たまねぎ 18 □ にんじん 5 だし みそ</p>	<p>△ 牛乳 ちらしずし 551kcal</p> <p>○ こめ 65 ○ さとう 9.5 △ たまご 15 □ にんじん 10 △ あぶらあげ 3 □ たけのこ 8 △ こうやどうふ 4 △ かまぼこ 10 さけ 0.8 しお みりん 1.2 だし す うすくち</p> <p>あじつ汁のり たなぼたじる</p> <p>○ こめコマカロニ 4 □ オクラ 4 △ とうふ 40 □ えのきたけ 10 みりん 0.8 だし うすくち</p> <p>○ たなぼたゼリー</p> <p></p>
<p>10</p> <p>△ 牛乳 ごはん いやきハンバーグ 604kcal</p> <p>△ ハンバーグ ○ さとう 2 みりん 1 ○ かたくりこ 0.3 こいくち</p> <p>てっかおす</p> <p>△ ぶたにく 10 □ なす 25 □ たまねぎ 20 □ ピーマン 4 □ にんじん 8 □ しょうが 0.6 さけ 0.9 ○ さとう 1.4 みりん 1.2 ○ かたくりこ 0.6 あかみそ こいくち</p> <p>じゃがもちスープ</p> <p>○ じゃがもち 20 △ あぶらあげ 4 ○ こんにやく 10 □ だいこん 20 □ ねぎ 5 □ にんじん 6 さけ 1.5 みりん 0.6 うすくち こいくち だし</p>	<p>11</p> <p>△ 牛乳 わかめごはん しるなしたんたんめん 622kcal</p> <p>○ ちゅうかめん 70 □ にんにく 0.1 □ しょうが 0.1 △ ぶたひきにく 30 □ たまねぎ 15 □ にんじん 12 □ キャベツ 8 □ ちんげんさい 4 さけ 1 ○ さとう 1 ○ ごま 1 ○ ねりごま 3 ○ ごまあぶら 0.5 ○ かたくりこ 0.4 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</p> <p>ごもくスープ</p> <p>△ とりにく 8 □ たまねぎ 30 △ しめじ 5 □ にんじん 15 □ もやし 10 こしょう ちゅうかだし</p>	<p>12</p> <p>△ 牛乳 しょくパン2まい いちごジャム ハムカツフライ 680kcal</p> <p>○ あげあぶら 3 ツナマヨサラダ</p> <p>△ ツナ 10 □ キャベツ 23 □ きゅうり 18 ○ オリーブオイル 0.45 しお こしょう す マヨネーズ</p> <p>ケチャップに</p> <p>△ とりにく 20 ○ じゃがいも 47 □ たまねぎ 41 □ にんじん 17 ○ マカロニ 5 □ エリンギ 5 △ だいず 5 □ トマト 6.6 □ にんにく 0.12 ○ こめあぶら 0.38 ○ さとう 0.12 ウスターソース こしょう デミグラスソース ケチャップ しお コンソメ</p>	<p>13</p> <p>△ 牛乳 ごはん やきさばのうめころみかけ 584kcal</p> <p>△ さば □ ねぎ 1 □ ばいにく 2.5 みりん 1.6 さけ 0.8 ○ さとう 1.1 こいくち あかみそ</p> <p>ひじきのとほろに</p> <p>△ とりひきにく 10 △ ひじき 1.9 △ ひらてん 7.5 ○ こんにやく 9.5 □ にんじん 9.5 □ いんげん 2.85 □ しょうが 0.09 ○ こめあぶら 0.48 ○ さとう 1.43 みりん 0.48 こいくち だし</p> <p>とうがんのみぞしる</p> <p>□ とうがん 12 ○ ふ 1.7 □ たまねぎ 20 □ こまつな 10 みそ だし</p>	<p>14</p> <p>△ 牛乳 ごはん はるまき 674kcal</p> <p>○ あげあぶら 4 はるさめサラダ</p> <p>□ きゅうり 20 ○ はるさめ 6 △ ささみフレーク 8 □ コーン 8 うめず 0.3 ○ ごまあぶら 0.2 さとう 1.5 こいくち</p> <p>す</p> <p>なすいりマーボーとうふ</p> <p>△ とうふ 55 □ なす 25 △ 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 □ たけのこ 8 さけ 1 ○ さとう 1.5 ○ かたくりこ 0.8 あかみそ こいくち トウバンジャン</p>
<p>17</p> <p>うみ 海の日</p> <p></p>	<p>18</p> <p>△ 牛乳 なつやさいカレー 651kcal</p> <p>○ こめ 90 △ ぶたにく 18 □ たまねぎ 68 □ なす 9 □ かぼちゃ 18 □ にんじん 9 □ ピーマン 3.5 □ にんにく 0.18 □ トマト 9 こいくち ワイン 1.8 こしょう カレールウ コンソメ ウスターソース カレーこ</p> <p>フルーツポンチ</p> <p>□ みかん 20 □ もも 15 □ パイン 20 かんてん 20 はちみつレモンゼリー 20</p> <p></p>	<p>19</p> <p>△ 牛乳 ごはん いわしのねぎしおだれかけ 623kcal</p> <p>△ いわし ○ あげあぶら 3 ○ かたくりこ 4 ○ さとう 4.5 □ ながねぎ 1 こいくち □ レモン 1.2 こしょう しお す</p> <p>きりぼしだいこんのいためもの</p> <p>△ ぶたにく 10 △ ひらてん 10 □ きりぼしだいこん 3.5 ○ こんにやく 10 △ こうやどうふ 1 ○ さとう 1 □ にんじん 10 さけ 0.8 □ えだまめ 2 ○ こめあぶら 0.5 みりん 0.3 こいくち</p> <p>かぼちゃのみぞしる</p> <p>□ かぼちゃ 30 □ たまねぎ 20 □ もやし 7 △ わかめ 0.4 みそ だし</p>	<p>20</p> <p>△ 牛乳 キムチチャーハン 562kcal</p> <p>○ こめ 75 ○ おしむぎ 8 △ ぶたにく 20 さけ 1 □ キムチ 25 ○ ごまあぶら 0.2 □ たまねぎ 25 △ こうやどうふ 3 こしょう ちゅうかだし しお こいくち</p> <p>にくだんごのスープ</p> <p>△ にくだんご 25 □ にんじん 10 □ もやし 15 □ キャベツ 22 ちゅうかだし こしょう うすくち</p> <p>すいか</p> <p></p> <p>フルーツ給食</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
たんぱく質 炭水化物	脂質	たんぱく質	ビタミン
		無機質 (カルシウム)	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。

