

月	火	水	木	金
3	4	5	6	7
△牛乳 <b>スタミナとほうろライス</b> ○こめ 75 △ぶたひきにく 38 △とりひきにく 25 △こやどうふ 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 こしょう こいくち ウスターソース あかみそ しお <b>さんしょくナムル</b> □もやし 25 □にんじん 5 □きゅうり 30 ○すりごま 0.4 ○ごまあぶら 0.5 しお す こいくち	△牛乳 <b>ごはん</b> △あげたこやき ○あげあぶら 3.5 <b>きりぼしだいこんのサラダ</b> □きりぼしだいこん 3.7 □きゅうり 15.41 □にんじん 11.05 △ツナ 5.2 ○さとう 1.95 こいくち す <b>ぶたにくとだいごのみぞし</b> △ぶたにく 22 □ごぼう 22 □にんじん 17 □いんげん 12 △こんにやく 23 △だいず 17 △ちくわ 13 さけ 3.2 ○さとう 1.1 みりん 3.7 こいくち みそ あかみそ だし 	△牛乳 <b>ごはん</b> △やきぎょうざ 2こ <b>なすのちゅうかあえ</b> □なす 40 △さきみフレーク 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 <b>やさしいたっぷりちゅうかスープ</b> △ぶたにく 15 □にんじん 10 □もやし 10 □はくさい 45 □たまねぎ 15 □ごまあぶら 0.5 ちゅうかだし こしょう うすくち 	△牛乳 <b>たごこみごはん</b> ○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 □しいたけ 0.5 □にんじん 7 □えだまめ 6 みりん 1.6 こいくち うすくち だし <b>わふうにくだんご 2こ</b> <b>きゅうりのあえもの</b> □きゅうり 25 △いとまぼこ 5 □いりごま 0.2 ○さとう 0.15 ○ごまあぶら 0.3 こいくち <b>こまつなのみぞし</b> □こまつな 10 □たまねぎ 22.9 □にんじん 9.16 △あぶらあげ 2.75 みそ だし	△牛乳 <b>ごはん</b> <b>ポークチャップ</b> △ぶたにく 60 □たまねぎ 76 トマト 10 こいくち ケチャップ ウスターソース <b>コーンサラダ</b> □キャベツ 24 □きゅうり 10 □コーン 8 ○さとう 0.96 ○オリーブオイル 0.5 うすくち しお す <b>やさいスープ</b> △チキンウインナー 7.5 △こめあぶら 0.07 □にんじん 10 □たまねぎ 20 □ちんげんさい 10 ブイヨン こしょう
10	11	12	13	14
△牛乳 <b>ごはん</b> <b>はんぺんフライ</b> ○あげあぶら 4 <b>ほうれんそうとキャベツのサラダ</b> □キャベツ 30 □ほうれんそう 12 □にんじん 8 ○さとう 1.48 ○オリーブオイル 0.22 うすくち す しお こしょう <b>チキンのトマトに</b> △とりにく 50 □しめじ 9 □エリンギ 7 □たまねぎ 47 ○じゃがいも 30 □にんにく 0.2 □さやいんげん 3 □トマト 12 ○かたくりこ 0.4 ワイン 1 こしょう ○こめあぶら 0.4 しお ウスターソース コンソメ ケチャップ	△牛乳 <b>ごはん</b> <b>ハンバーグのおろしポンずかけ</b> △ハンバーグ □だいこん 20 みりん 1 □エリンギ 3 □しめじ 3 す うすくち <b>ツナポテト</b> ○じゃがいも 25 □キャベツ 8 □きゅうり 8 □えだまめ 2 △ツナ 10 ○さとう 1.25 ○ごまあぶら 0.5 □いりごま 0.5 うすくち す <b>たまねぎとわかめのみぞし</b> □たまねぎ 25 △とうふ 20 △わかめ 0.4 □ねぎ 3 みそ だし	△牛乳 <b>コッパパン</b> <b>ポロニアハム</b> <b>コールスローサラダ</b> □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 <b>ビーフシチュー</b> △ぎゅうにく 25 ○じゃがいも 60 □たまねぎ 60 □にんじん 12 □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	△牛乳 <b>チャーハン</b> ○こめ 75 ○おしむぎ 8 ○こめあぶら 0.5 △ぶたにく 25 □たまねぎ 40 □にんじん 10 □ねぎ 6 △こやどうふ 3 さけ 0.6 ちゅうかだし しお こいくち こしょう <b>ワンタンスープ</b> △ワンタン 15 □にんじん 8 □もやし 9 □ニラ 3 □トマト 15 □しょうが 15 ちゅうかだし <b>うめゼリー</b> 	△牛乳 <b>ゆかりごはん</b> <b>ごもくうどん</b> ○うどん 50 △とりにく 15 □にんじん 8 △かまぼこ 8 △あぶらあげ 3 □たけのこ 10 □しいたけ 0.3 □ねぎ 5 さけ 0.4 みりん 2 こいくち うすくち だし <b>コーンのおとしあげ</b> △とりにく 30 さけ 1 □コーン 23 ○こまぎこ 5 ○かたくりこ 3 ○あげあぶら 4 しお こしょう
17	18	19	20	21
△牛乳 <b>ごはん</b> <b>のりごみふりかけ</b> <b>はるさめのちゅうかサラダ</b> □きゅうり 20 ○はるさめ 6 △ロースハム 8 □コーン 8 ○ごまあぶら 0.2 ○さとう 1.5 す こいくち <b>とりにくとじゃがいもにもの</b> △とりにく 25 ○じゃがいも 80 △こんにやく 20 □たまねぎ 63 □にんじん 10 さけ 1.5 □モロッコいんげん 5 みりん 1 ○さとう 2.6 こいくち	△牛乳 <b>こやどうふのとほうろ</b> ○こめ 75 △とりひきにく 40 △ぶたひきにく 22 △こやどうふ 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 <b>こまつなのごまあえ</b> □こまつな 20 □もやし 25 ○すりごま 1 ○さとう 0.9 こいくち <b>れいとうみかん</b> 	△牛乳 <b>ごはん</b> <b>ホキのゆずしょうゆやき</b> △ホキ □ゆず 1.2 ○さとう 3.6 みりん 1.8 こいくち <b>にんじんシリシリ</b> □にんじん 35 □コーン 5 △ツナ 10 ○こめあぶら 1 しお こいくち <b>えのきのみぞし</b> △とうふ 20 □えのきたけ 7 △あぶらあげ 4 □たまねぎ 20 □ねぎ 4 だし みそ	△牛乳 <b>ごはん</b> <b>れんこんはさみあげ</b> ○あげあぶら 5 <b>いんげんのマヨおかかあえ</b> □さやいんげん 10 □キャベツ 20 □にんじん 8 □コーン 7 △かつおぶし 0.75 ○すりごま 0.65 こいくち マヨネーズ <b>じゃかもちスープ</b> ○じゃかもち 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 	△牛乳 <b>きりぼしだいこんとベーコンのごはん</b> ○こめ 75 ○げんまい 6 □きりぼしだいこん 5 □えのきたけ 10 △ベーコン 15 □えだまめ 5 □にんじん 10 ○さとう 2 ○いりごま 1.2 みりん 1 さけ 1 うすくち こいくち <b>ひじきサラダ</b> △ひじき 1.04 □もやし 27.5 △ツナ 5.5 □コーン 8.25 ○いりごま 0.33 ○すりごま 0.22 ○さとう 0.88 ○ごまあぶら 0.66 こいくち す <b>しおこうじスープ</b> △とりにく 20 □だいこん 30 □にんじん 10 □しめじ 6 □ねぎ 4 □しょうが 0.5 さけ 2 だし しおこうじ こしょう
24	25	26	27	28
△牛乳 <b>ごはん</b> <b>だしまきたまご</b> <b>もやしのびりからあえ</b> □もやし 35 □きゅうり 15 □にんじん 5 ○ごまあぶら 0.2 ○さとう 2.8 トウバンジャン す こいくち <b>ぶたにくとやさしいちゅうかに</b> △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 □しょうが 0.6 ○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 <b>ごはん</b> <b>やきさばのこうみしょうゆかけ</b> △さば ○さとう 2 □ねぎ 3 □しょうが 0.6 □にんにく 0.2 す こいくち <b>スッキーニのぱいにくあえ</b> □キャベツ 24 □スッキーニ 23 □ぱいにく 2.5 みりん 1.5 ○さとう 0.65 こいくち <b>ぶたじる</b> △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	△牛乳 <b>ごはん</b> <b>みぞラーメン</b> ○ちゅうかめん 90 △ぶたにく 15 □もやし 20 □コーン 10 □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 ちゅうかだし こしょう みそ トウバンジャン <b>かいどうとこんにやくのサラダ</b> △かいそう 0.5 △わかめ 0.5 □きゅうり 30 ○こんにやく 15 ○さとう 1.5 ○こめあぶら 0.5 こいくち こしょう す	△牛乳 <b>なすしいキーマカレーライス</b> ○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 カレーこ カレールウ こしょう ウスターソース コンソメ しお <b>フレンチサラダ</b> □キャベツ 34 □きゅうり 8 □にんじん 5 △ロースハム 6 ○さとう 0.8 ○こめあぶら 2 す しお こしょう	△牛乳 <b>ごはん</b> <b>ささみカツ</b> △あげあぶら 5 <b>じゃこピーマン</b> △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 <b>だいこんのみぞし</b> □だいこん 30 △あぶらあげ 8 □ねぎ 6 だし みそ 

こんだてひょうのみかた

3	
△牛乳 <b>スタミナとほうろライス</b> ○こめ 75 △ぶたひきにく 38 △とりひきにく 25 △こやどうふ 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 こしょう こいくち ウスターソース あかみそ しお <b>さんしょくナムル</b> □もやし 25 □にんじん 5 □きゅうり 30 ○すりごま 0.4 ○ごまあぶら 0.5 しお す こいくち	ひとりあたりのエネルギー ひとりあたりのしよりょう 3つのしょくひんグループ しょうざいりょう こんだてめい

<3つの食品グループと多くふくまれる栄養素>

△おにもエネルギーのもとになる食品	△おにも体をつくるもとになる食品	□おにも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
炭水化物	脂質	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。