








月	火	水	木	金
3	4	5	6	7
<p>△牛乳 573kcal</p> <p>スタミナとほうろライス</p> <p>○こめ 75 △ぶたひきにく 38</p> <p>△とりひきにく 25 △こやどうふ 3</p> <p>□キャベツ 35 □たまねぎ 17</p> <p>□にんじん 7 □ニラ 3</p> <p>□にんにく 1 □しょうが 0.8</p> <p>さけ 4.4 ○ごまあぶら 0.5</p> <p>○かたくりこ 0.03 こしょう</p> <p>こいくち ウスターソース</p> <p>あかみそ しお</p> <p>さんしょくナムル</p> <p>□もやし 25 □にんじん 5</p> <p>□きゅうり 30 ○すりごま 0.4</p> <p>○ごまあぶら 0.5 しお</p> <p>す こいくち</p>	<p>△牛乳 621kcal</p> <p>○ごはん</p> <p>△あげたこやき</p> <p>○あげあぶら 3.5</p> <p>きりぼしだいこんのサラダ</p> <p>□きりぼしだいこん 3.7</p> <p>□きゅうり 15.41 □にんじん 11.05</p> <p>△ツナ 5.2 ○さとう 1.95</p> <p>こいくち す</p> <p>ぶたにくとだいごのみぞし</p> <p>△ぶたにく 22 □ごぼう 22</p> <p>□にんじん 17 □いんげん 12</p> <p>○こんにやく 23 △だいご 17</p> <p>△ちくわ 13 さけ 3.2</p> <p>○さとう 1.1 みりん 3.7</p> <p>こいくち みそ</p> <p>あかみそ だし</p> 	<p>△牛乳 544kcal</p> <p>○ごはん</p> <p>△やきぎょうざ 2こ</p> <p>なすのちゅうかあえ</p> <p>□なす 40 △さきみフレーク 9</p> <p>□にんにく 0.2 □しょうが 0.4</p> <p>みりん 4.5 さけ 0.5</p> <p>○さとう 0.9 ○ごまあぶら 0.1</p> <p>す こいくち</p> <p>トウバンジャン</p> <p>やさしいたっぷりちゅうかスープ</p> <p>△ぶたにく 15 □にんじん 10</p> <p>□もやし 10 □はくさい 45</p> <p>□たまねぎ 15 ○ごまあぶら 0.5</p> <p>ちゅうかだし こしょう</p> <p>うすくち</p> 	<p>△牛乳 589kcal</p> <p>△牛乳 たまごみごはん</p> <p>○こめ 70 さけ 2.5</p> <p>△とりひき 20 △ちくわ 10</p> <p>□しめじ 3 △あぶらあげ 3</p> <p>□しいたけ 0.5 □にんじん 7</p> <p>□えだまめ 6 みりん 1.6</p> <p>こいくち うすくち</p> <p>だし</p> <p>△わふうにくだんご 2こ</p> <p>きゅうりのあえもの</p> <p>□きゅうり 25 △いとこまぼこ 5</p> <p>○いりごま 0.2 ○さとう 0.15</p> <p>○ごまあぶら 0.3 こいくち</p> <p>こまつなのみぞし</p> <p>□こまつな 10 □たまねぎ 22.9</p> <p>□にんじん 9.16 △あぶらあげ 2.75</p> <p>みそ だし</p>	<p>△牛乳 551kcal</p> <p>○ごはん</p> <p>△ポークチャップ</p> <p>△ぶたにく 60 □たまねぎ 76</p> <p>トマト 10 こいくち</p> <p>ケチャップ ウスターソース</p> <p>コーンサラダ</p> <p>□キャベツ 24 □きゅうり 10</p> <p>□コーン 8 ○さとう 0.96</p> <p>○オリーブオイル 0.5 うすくち</p> <p>しお す</p> <p>やさしいスープ</p> <p>△チキンウインナー 7.5</p> <p>△こめあぶら 0.07 □にんじん 10</p> <p>□たまねぎ 20 □ちんげんさい 10</p> <p>ブイヨン こしょう</p>
<p>△牛乳 648kcal</p> <p>○ごはん</p> <p>△はんぺんフライ</p> <p>○あげあぶら 4</p> <p>ほうれんそうとキャベツのサラダ</p> <p>□キャベツ 30 □ほうれんそう 12</p> <p>□にんじん 8 ○さとう 1.48</p> <p>○オリーブオイル 0.22 うすくち</p> <p>す しお こしょう</p> <p>ツナポテト</p> <p>○じゃがいも 25 □キャベツ 8</p> <p>□きゅうり 8 □えだまめ 2</p> <p>△ツナ 10 ○さとう 1.25</p> <p>○ごまあぶら 0.5 ○いりごま 0.5</p> <p>うすくち す</p> <p>たまねぎとわかめのみぞし</p> <p>□たまねぎ 25 △どうふ 20</p> <p>△わかめ 0.4 □ねぎ 3</p> <p>みそ だし</p>	<p>△牛乳 584kcal</p> <p>○ごはん</p> <p>△ハンバーグのおろしホーンずかけ</p> <p>△ハンバーグ □だいこん 20</p> <p>みりん 1 □エリンギ 3</p> <p>□しめじ 3 す</p> <p>うすくち</p> <p>ツナポテト</p> <p>○じゃがいも 25 □キャベツ 8</p> <p>□きゅうり 8 □えだまめ 2</p> <p>△ツナ 10 ○さとう 1.25</p> <p>○ごまあぶら 0.5 ○いりごま 0.5</p> <p>うすくち す</p> <p>たまねぎとわかめのみぞし</p> <p>□たまねぎ 25 △どうふ 20</p> <p>△わかめ 0.4 □ねぎ 3</p> <p>みそ だし</p>	<p>△牛乳 664kcal</p> <p>○ごはん</p> <p>△コッパパン</p> <p>△ポロニアハム</p> <p>コーンスローサラダ</p> <p>□キャベツ 40 □コーン 4</p> <p>□にんじん 5 ○こめあぶら 0.4</p> <p>○オリーブオイル 0.2 ○さとう 0.6</p> <p>す しお</p> <p>こしょう マヨネーズ</p> <p>ビーフシチュー</p> <p>△ぎゅうにく 25 ○じゃがいも 60</p> <p>□たまねぎ 60 □にんじん 12</p> <p>□トマト 10 ワイン 1.2</p> <p>ビーフシチュー こしょう</p> <p>ケチャップ ウスターソース</p> <p>とんかつソース コンソメ</p>	<p>△牛乳 565kcal</p> <p>△牛乳 チャーハン</p> <p>○こめ 75 ○おしむぎ 8</p> <p>○こめあぶら 0.5 △ぶたにく 25</p> <p>□たまねぎ 40 □にんじん 10</p> <p>□ねぎ 6 △こやどうふ 3</p> <p>さけ 0.6 ちゅうかだし</p> <p>しお こいくち</p> <p>こしょう</p> <p>ワンタンスープ</p> <p>△ワンタン 15 □にんじん 8</p> <p>□もやし 9 □ニラ 3</p> <p>□トマト 15 こしょう</p> <p>ちゅうかだし</p> <p>うめゼリー</p> 	<p>△牛乳 602kcal</p> <p>○ごはん</p> <p>△ゆかりごはん</p> <p>△ごもくうどん</p> <p>○うどん 50 △とりひき 15</p> <p>□にんじん 8 △かまぼこ 8</p> <p>△あぶらあげ 3 □たけのこ 10</p> <p>□しいたけ 0.3 □ねぎ 5</p> <p>さけ 0.4 みりん 2</p> <p>こいくち うすくち</p> <p>だし</p> <p>コーンのおとしあげ</p> <p>△とりひき 30 さけ 1</p> <p>△コーン 23 ○こまご 5</p> <p>○かたくりこ 3 ○あげあぶら 4</p> <p>しお こしょう</p>
<p>△牛乳 570kcal</p> <p>○ごはん</p> <p>△のりごみふりかけ</p> <p>はるさめのちゅうかサラダ</p> <p>□きゅうり 20 ○はるさめ 6</p> <p>□ロースハム 8 □コーン 8</p> <p>○ごまあぶら 0.2 ○さとう 1.5</p> <p>す こいくち</p> <p>とりにくとじゃがいもにもの</p> <p>△とりひき 25 ○じゃがいも 80</p> <p>○こんにやく 20 □たまねぎ 63</p> <p>□にんじん 10 さけ 1.5</p> <p>□モロッコいんげん 5 みりん 1</p> <p>○さとう 2.6 こいくち</p>	<p>△牛乳 632kcal</p> <p>△牛乳 こやどうふのどろろどん</p> <p>○こめ 75 △とりひきにく 40</p> <p>△ぶたひきにく 22 △こやどうふ 3</p> <p>□にんじん 20 □いんげん 15</p> <p>□しょうが 1.3 ○さとう 5.5</p> <p>みりん 0.8 さけ 2</p> <p>こいくち</p> <p>こまつなのみぞし</p> <p>□こまつな 20 □もやし 25</p> <p>○すりごま 1 ○さとう 0.9</p> <p>こいくち</p> <p>れいとうみかん</p> 	<p>△牛乳 552kcal</p> <p>○ごはん</p> <p>△ホキのゆずしょうゆやき</p> <p>△ホキ □ゆず 1.2</p> <p>○さとう 3.6 みりん 1.8</p> <p>こいくち</p> <p>にんじんシリシリ</p> <p>□にんじん 35 □コーン 5</p> <p>△ツナ 10 ○こめあぶら 1</p> <p>しお こいくち</p> <p>えのきのみぞし</p> <p>△どうふ 20 □えのきたけ 7</p> <p>△あぶらあげ 4 □たまねぎ 20</p> <p>□ねぎ 4 だし</p> <p>みそ</p>	<p>△牛乳 608kcal</p> <p>○ごはん</p> <p>△れんごんはさみあげ</p> <p>○あげあぶら 5</p> <p>いんげんのマヨおかかあえ</p> <p>□さやいんげん 10 □キャベツ 20</p> <p>□にんじん 8 □コーン 7</p> <p>△かつおぶし 0.75 ○すりごま 0.65</p> <p>こいくち マヨネーズ</p> <p>じゃがもちスープ</p> <p>○じゃがもち 20 △あぶらあげ 4</p> <p>○こんにやく 10 □だいこん 20</p> <p>□ねぎ 5 □にんじん 6</p> <p>さけ 1.5 みりん 0.6</p> <p>うすくち こいくち</p> <p>だし</p> 	<p>△牛乳 609kcal</p> <p>きりぼしだいこんとベーコンのごはん</p> <p>○こめ 75 ○げんまい 6</p> <p>□きりぼしだいこん 5 □えのきたけ 10</p> <p>△ベーコン 15 □えだまめ 5</p> <p>□にんじん 10 ○さとう 2</p> <p>○いりごま 1.2 みりん 1</p> <p>さけ 1 うすくち こいくち</p> <p>ひじきサラダ</p> <p>△ひじき 1.04 □もやし 27.5</p> <p>△ツナ 5.5 □コーン 8.25</p> <p>○いりごま 0.33 ○すりごま 0.22</p> <p>○さとう 0.88 ○ごまあぶら 0.66</p> <p>こいくち す</p> <p>しおこうじスープ</p> <p>△とりひき 20 □だいこん 30</p> <p>□にんじん 10 □しめじ 6</p> <p>□ねぎ 4 □しょうが 0.5</p> <p>さけ 2 だし</p> <p>しおこうじ こしょう</p>
<p>△牛乳 579kcal</p> <p>○ごはん</p> <p>△だしまきたまご</p> <p>もやしのびりからあえ</p> <p>□もやし 35 □きゅうり 15</p> <p>□にんじん 5 ○ごまあぶら 0.2</p> <p>○さとう 2.8 トウバンジャン</p> <p>す こいくち</p> <p>ぶたにくとやさしいちゅうかに</p> <p>△ぶたにく 35 さけ 1.2</p> <p>△あつあげ 30 □ちんげんさい 15</p> <p>□たまねぎ 42 □にんじん 12</p> <p>□キャベツ 30 □しめじ 6</p> <p>□しょうが 0.6 ○かたくりこ 1</p> <p>○ごまあぶら 0.1 しお</p> <p>オイスターソース ちゅうかだし</p>	<p>△牛乳 575kcal</p> <p>○ごはん</p> <p>△やきさばのこうみしょうゆかけ</p> <p>△さば ○さとう 2</p> <p>□ねぎ 3 □しょうが 0.6</p> <p>□にんにく 0.2 す</p> <p>こいくち</p> <p>スッキニーのぱいにくあえ</p> <p>□キャベツ 24 □スッキニー 23</p> <p>□ぱいにく 2.5 みりん 1.5</p> <p>○さとう 0.65 こいくち</p> <p>ぶたじる</p> <p>△ぶたにく 10 ○じゃがいも 20</p> <p>□ごぼう 7 □はくさい 20</p> <p>□もやし 15 □にんじん 5</p> <p>□ねぎ 7 だし</p> <p>みそ</p>	<p>△牛乳 601kcal</p> <p>○ごはん</p> <p>△みぞラーメン</p> <p>○ちゅうかめん 90 △ぶたにく 15</p> <p>□もやし 20 □コーン 10</p> <p>□はくさい 30 □ねぎ 5</p> <p>みりん 1.5 ○ごまあぶら 0.2</p> <p>□にんにく 0.2 □しょうが 0.3</p> <p>ちゅうかだし こしょう</p> <p>みそ トウバンジャン</p> <p>かいどうとこんにやくのサラダ</p> <p>△かいそう 0.5 △わかめ 0.5</p> <p>□きゅうり 30 ○こんにやく 15</p> <p>○さとう 1.5 ○こめあぶら 0.5</p> <p>こいくち こしょう</p> <p>す</p>	<p>△牛乳 687kcal</p> <p>△牛乳 なすしいキーマカレーライス</p> <p>○こめ 90 △ぶたひきにく 20</p> <p>△とりひきにく 10 □たまねぎ 100</p> <p>□にんじん 12 □なす 20</p> <p>△だいご 20 トマト 20</p> <p>□にんにく 0.2 □しょうが 1</p> <p>カレーこ カレールウ</p> <p>こしょう ウスターソース</p> <p>コンソメ しお</p> <p>フレンチサラダ</p> <p>□キャベツ 34 □きゅうり 8</p> <p>□にんじん 5 △ロースハム 6</p> <p>○さとう 0.8 ○こめあぶら 2</p> <p>す しお</p> <p>こしょう</p> 	<p>△牛乳 578kcal</p> <p>○ごはん</p> <p>△ささみカツ</p> <p>△あげあぶら 5</p> <p>じゃこピーマン</p> <p>△ちりめんじゃこ 5 □ピーマン 23</p> <p>△ちくわ 7 ○さとう 1.2</p> <p>○こめあぶら 0.15 こいくち</p> <p>だいこんのみぞし</p> <p>□だいこん 30 △あぶらあげ 8</p> <p>□ねぎ 6 だし</p> <p>みそ</p>

こんだてひょうのみかた

3	ひとりあたりのエネルギー
<p>△牛乳 573kcal</p> <p>スタミナとほうろライス</p> <p>○こめ 75 △ぶたひきにく 38</p> <p>△とりひき 25 △こやどうふ 3</p> <p>□キャベツ 35 □たまねぎ 17</p> <p>□にんじん 7 □ニラ 3</p> <p>□にんにく 1 □しょうが 0.8</p> <p>さけ 4.4 ○ごまあぶら 0.5</p> <p>○かたくりこ 0.03 こしょう</p> <p>こいくち ウスターソース</p> <p>あかみそ しお</p> <p>さんしょくナムル</p> <p>□もやし 25 □にんじん 5</p> <p>□きゅうり 30 ○すりごま 0.4</p> <p>○ごまあぶら 0.5 しお</p> <p>す こいくち</p>	<p>ひとりあたりのしょうりょう</p> <p>しょうざいりょう</p> <p>こんだてめい</p> 

<3つの食品グループと多くふくまれる栄養素>

△ 牛乳	○ 小麦	△ 大豆	□ 野菜
エネルギー	エネルギー	たんぱく質	ビタミン
カルシウム	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。