

＜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
栄養素	たんぱく質 炭水化物	脂質	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 スタミナそばライス ○ 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 こいくち ウスターソース あかみそ しお こしょう かふうあえ □ きゅうり 35 □ もやし 17 □ にんじん 3 ○ はるさめ 1.5 ○ ごまあぶら 0.7 ○ さとう 0.8 す こいくち しお	△ 牛乳 たけのこごはん ○ こめ 70 さけ 2.5 △ とりにく 20 △ ちくわ 5 △ あぶらあげ 4 □ にんじん 7 □ たけのこ 30 みりん 1.6 こいくち だし うすくち △ カツオカツ ○ あげあぶら 6 ゆかりあえ □ キャベツ 30 □ きゅうり 15 ゆかり 0.6 うすくち しんたまねぎのみそしる □ たまねぎ 30 △ とうふ 20 □ こまつな 10 □ にんじん 5 △ あぶらあげ 4 だし みそ
水 7	8
△ 牛乳 ごはん △ つくねのソースやき ○ さとう 2.3 みりん 1.1 とんかつソース ウスターソース ツナポテト ○ 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 0.03 こしょう こいくち きりぼしだいこんのみそしる □ きりぼしだいこん 4 □ たまねぎ 20 △ あぶらあげ 5 □ ねぎ 4 □ にんじん 10 だし みそ	△ 牛乳 ごはん △ ねぎいりたまごやき すのもの □ きりぼしだいこん 1. □ きゅうり 30 △ わかめ 0.7 ○ すりごま 1.5 △ ちりめんじゃこ 2 うすくち ○ さとう 2 す とりにくとじゃがいものにも △ とりにく 25 ○ じゃがいも 80 ○ こんにゃく 20 □ たまねぎ 60 □ にんじん 10 □ いんげん 10 ○ さとう 2.6 さけ 1.5 みりん 1 こいくち
火 6	9
こどものひ 	△ 牛乳 ごはん △ キャベツメンチカツ ○ あげあぶら 6 にんじんナポリタン △ ぶたひきにく 8 △ だいず 3 □ にんじん 38 □ たまねぎ 10 □ ピーマン 2 ○ こめあぶら 0.3 ケチャップ ウスターソース コンソメ しお こしょう じゃがもちスーフ ○ じゃがもち 20 △ あぶらあげ 4 ○ こんにゃく 10 □ だいこん 25 □ ちんげんさい 8 □ ねぎ 5 さけ 1.45 みりん 0.57 うすくち だし こいくち
5	6
△ 牛乳 ごはん やきそばのこみだれかけ △ さば □ ねぎ 3 □ しょうが 0.6 みりん 4 ○ さとう 0.5 さけ 2.5 ○ かたくりこ 0.12 こいくち ごぼうのみそいため △ ぶたひきにく 14 □ ごぼう 17 ○ こんにゃく 12 □ にんじん 12 □ いんげん 4 □ しょうが 0.2 ○ こめあぶら 0.5 ○ さとう 1.3 みりん 0.5 さけ 0.5 あかみそ こいくち だし もずくのすましじる ○ ふ 2 △ もずく 9 □ ほうれんそう 15 みりん 0.8 うすくち だし	△ 牛乳 ごはん だいがくいも2こ ○ さつまいも ○ さとう 5.04 ○ かたくりこ 0.41 うすくち ○ あげあぶら 4 はるさめサラダ □ 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 マーボーカレー △ とうふ 100 △ ぶたひきにく 20 □ しょうが 0.3 □ にんにく 0.1 □ たまねぎ 40 □ にんじん 10 □ ねぎ 10 □ エリンギ 2 さけ 1.25 ○ さとう 3 ○ かたくりこ 0.8 こいくち カレーこ ケチャップ あかみそ ちゅうかだし
12	13
△ 牛乳 ごはん うすいえんどうのかきあげ △ とりにく 30 さけ 1 □ うすいえんどう 11 ○ さつまいも 12 ○ こむぎこ 5 ○ かたくりこ 3 ○ あげあぶら 5.5 こしょう しお しおこうじいため △ ぶたにく 14 さけ 0.5 □ キャベツ 40 □ にんじん 8 □ にんにく 0.1 ○ こめあぶら 0.3 しおこうじ うすくち えのきたけのみそしる □ たまねぎ 28 □ こまつな 10 △ わかめ 0.5 □ えのきたけ 10 ○ ふ 1.8 △ あぶらあげ 3 みそ だし	△ 牛乳 ごはん だいがくいも2こ △ あまずにくだんご2こ たくあんあえ □ キャベツ 30 □ きゅうり 12 □ こまつな 8 □ たたくあん 6 ○ さとう 0.5 △ かつおぶし 0.5 うすくち こうやどうふのにも △ こうやどうふ 6 △ とりにく 12 □ にんじん 6 □ たまねぎ 30 ○ じゃがいも 36 □ いんげん 4 ○ さとう 2 こいくち うすくち だし
14	15
△ 牛乳 ごはん にらまんじゅう ○ あげあぶら 3.5 チンジャオロースー △ ぶたにく 25 □ ピーマン 12 □ たけのこ 6 □ たまねぎ 16 ○ こんにゃく 12 □ にんにく 0.4 ○ こめあぶら 0.2 ○ さとう 1.4 こいくち ○ かたくりこ 0.6 ○ ごまあぶら 0.15 ごもくスーフ △ とりにく 7 □ きくらげ 0.4 □ 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 ごはん わかめごはん ばいにくあえ □ キャベツ 24 □ きゅうり 17 □ にんじん 7 □ ばいにく 2.5 ○ さとう 2 こいくち にくどうふ △ とうふ 70 △ ぶたにく 20 △ ぎゅうにく 5 ○ こんにゃく 20 □ たまねぎ 70 □ にんじん 10 □ いんげん 10 ○ さとう 3.2 さけ 1.5 こいくち ○ サイダーゼリー レモンかじゅうりゼリー
16	17
△ 牛乳 ごはん やきそばのこみだれかけ △ さば □ ねぎ 3 □ しょうが 0.6 みりん 4 ○ さとう 0.5 さけ 2.5 ○ かたくりこ 0.12 こいくち ごぼうのみそいため △ ぶたひきにく 14 □ ごぼう 17 ○ こんにゃく 12 □ にんじん 12 □ いんげん 4 □ しょうが 0.2 ○ こめあぶら 0.5 ○ さとう 1.3 みりん 0.5 さけ 0.5 あかみそ こいくち だし もずくのすましじる ○ ふ 2 △ もずく 9 □ ほうれんそう 15 みりん 0.8 うすくち だし	△ 牛乳 ごはん だいがくいも2こ ○ さつまいも ○ さとう 5.04 ○ かたくりこ 0.41 うすくち ○ あげあぶら 4 はるさめサラダ □ 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 マーボーカレー △ とうふ 100 △ ぶたひきにく 20 □ しょうが 0.3 □ にんにく 0.1 □ たまねぎ 40 □ にんじん 10 □ ねぎ 10 □ エリンギ 2 さけ 1.25 ○ さとう 3 ○ かたくりこ 0.8 こいくち カレーこ ケチャップ あかみそ ちゅうかだし
18	19
△ 牛乳 ごはん にらまんじゅう ○ あげあぶら 3.5 チンジャオロースー △ ぶたにく 25 □ ピーマン 12 □ たけのこ 6 □ たまねぎ 16 ○ こんにゃく 12 □ にんにく 0.4 ○ こめあぶら 0.2 ○ さとう 1.4 こいくち ○ かたくりこ 0.6 ○ ごまあぶら 0.15 ごもくスーフ △ とりにく 7 □ きくらげ 0.4 □ 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 ごはん わかめごはん ばいにくあえ □ キャベツ 24 □ きゅうり 17 □ にんじん 7 □ ばいにく 2.5 ○ さとう 2 こいくち にくどうふ △ とうふ 70 △ ぶたにく 20 △ ぎゅうにく 5 ○ こんにゃく 20 □ たまねぎ 70 □ にんじん 10 □ いんげん 10 ○ さとう 3.2 さけ 1.5 こいくち ○ サイダーゼリー レモンかじゅうりゼリー
20	21
△ 牛乳 ごはん にらまんじゅう ○ あげあぶら 3.5 チンジャオロースー △ ぶたにく 25 □ ピーマン 12 □ たけのこ 6 □ たまねぎ 16 ○ こんにゃく 12 □ にんにく 0.4 ○ こめあぶら 0.2 ○ さとう 1.4 こいくち ○ かたくりこ 0.6 ○ ごまあぶら 0.15 ごもくスーフ △ とりにく 7 □ きくらげ 0.4 □ 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 ごはん わかめごはん ばいにくあえ □ キャベツ 24 □ きゅうり 17 □ にんじん 7 □ ばいにく 2.5 ○ さとう 2 こいくち にくどうふ △ とうふ 70 △ ぶたにく 20 △ ぎゅうにく 5 ○ こんにゃく 20 □ たまねぎ 70 □ にんじん 10 □ いんげん 10 ○ さとう 3.2 さけ 1.5 こいくち ○ サイダーゼリー レモンかじゅうりゼリー
22	23
△ 牛乳 ごはん にらまんじゅう ○ あげあぶら 3.5 チンジャオロースー △ ぶたにく 25 □ ピーマン 12 □ たけのこ 6 □ たまねぎ 16 ○ こんにゃく 12 □ にんにく 0.4 ○ こめあぶら 0.2 ○ さとう 1.4 こいくち ○ かたくりこ 0.6 ○ ごまあぶら 0.15 ごもくスーフ △ とりにく 7 □ きくらげ 0.4 □ 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 ごはん わかめごはん ばいにくあえ □ キャベツ 24 □ きゅうり 17 □ にんじん 7 □ ばいにく 2.5 ○ さとう 2 こいくち にくどうふ △ とうふ 70 △ ぶたにく 20 △ ぎゅうにく 5 ○ こんにゃく 20 □ たまねぎ 70 □ にんじん 10 □ いんげん 10 ○ さとう 3.2 さけ 1.5 こいくち ○ サイダーゼリー レモンかじゅうりゼリー
24	25
△ 牛乳 ごはん にらまんじゅう ○ あげあぶら 3.5 チンジャオロースー △ ぶたにく 25 □ ピーマン 12 □ たけのこ 6 □ たまねぎ 16 ○ こんにゃく 12 □ にんにく 0.4 ○ こめあぶら 0.2 ○ さとう 1.4 こいくち ○ かたくりこ 0.6 ○ ごまあぶら 0.15 ごもくスーフ △ とりにく 7 □ きくらげ 0.4 □ 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 ごはん わかめごはん ばいにくあえ □ キャベツ 24 □ きゅうり 17 □ にんじん 7 □ ばいにく 2.5 ○ さとう 2 こいくち にくどうふ △ とうふ 70 △ ぶたにく 20 △ ぎゅうにく 5 ○ こんにゃく 20 □ たまねぎ 70 □ にんじん 10 □ いんげん 10 ○ さとう 3.2 さけ 1.5 こいくち ○ サイダーゼリー レモンかじゅうりゼリー
26	27
△ 牛乳 ごはん にらまんじゅう ○ あげあぶら 3.5 チンジャオロースー △ ぶたにく 25 □ ピーマン 12 □ たけのこ 6 □ たまねぎ 16 ○ こんにゃく 12 □ にんにく 0.4 ○ こめあぶら 0.2 ○ さとう 1.4 こいくち ○ かたくりこ 0.6 ○ ごまあぶら 0.15 ごもくスーフ △ とりにく 7 □ きくらげ 0.4 □ 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 ごはん わかめごはん ばいにくあえ □ キャベツ 24 □ きゅうり 17 □ にんじん 7 □ ばいにく 2.5 ○ さとう 2 こいくち にくどうふ △ とうふ 70 △ ぶたにく 20 △ ぎゅうにく 5 ○ こんにゃく 20 □ たまねぎ 70 □ にんじん 10 □ いんげん 10 ○ さとう 3.2 さけ 1.5 こいくち ○ サイダーゼリー レモンかじゅうりゼリー
28	29
△ 牛乳 ごはん にらまんじゅう ○ あげあぶら 3.5 チンジャオロースー △ ぶたにく 25 □ ピーマン 12 □ たけのこ 6 □ たまねぎ 16 ○ こんにゃく 12 □ にんにく 0.4 ○ こめあぶら 0.2 ○ さとう 1.4 こいくち ○ かたくりこ 0.6 ○ ごまあぶら 0.15 ごもくスーフ △ とりにく 7 □ きくらげ 0.4 □ 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 ごはん わかめごはん ばいにくあえ □ キャベツ 24 □ きゅうり 17 □ にんじん 7 □ ばいにく 2.5 ○ さとう 2 こいくち にくどうふ △ とうふ 70 △ ぶたにく 20 △ ぎゅうにく 5 ○ こんにゃく 20 □ たまねぎ 70 □ にんじん 10 □ いんげん 10 ○ さとう 3.2 さけ 1.5 こいくち ○ サイダーゼリー レモンかじゅうりゼリー
30	31
△ 牛乳 ごはん にらまんじゅう ○ あげあぶら 3.5 チンジャオロースー △ ぶたにく 25 □ ピーマン 12 □ たけのこ 6 □ たまねぎ 16 ○ こんにゃく 12 □ にんにく 0.4 ○ こめあぶら 0.2 ○ さとう 1.4 こいくち ○ かたくりこ 0.6 ○ ごまあぶら 0.15 ごもくスーフ △ とりにく 7 □ きくらげ 0.4 □ 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 ごはん わかめごはん ばいにくあえ □ キャベツ 24 □ きゅうり 17 □ にんじん 7 □ ばいにく 2.5 ○ さとう 2 こいくち にくどうふ △ とうふ 70 △ ぶたにく 20 △ ぎゅうにく 5 ○ こんにゃく 20 □ たまねぎ 70 □ にんじん 10 □ いんげん 10 ○ さとう 3.2 さけ 1.5 こいくち ○ サイダーゼリー レモンかじゅうりゼリー