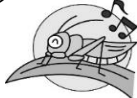


月 1	火 2	水 3	木 4	金 5								
△牛乳 いろうといちらし 567kcal ○こめ 65 ○さとう 9.5 △とりひきにく 20 △こうやどうふ 4 △ひじき 0.3 □にんじん 10 □えだめ 8 □コーン 7 □しょうが 1 みりん 1.5 さけ 1.5 □べにしょうが 1.2 す うすくち しお だし じゃがもちのすましじる ○じゃがもち 20 △あぶらあげ 4 ○こんにやく 10 □だいこん 20 □ちんげんさい 8 □ねぎ 5 □にんじん 6 さけ 1.43 みりん 0.57 こいくち だし うすくち なし フルーツきゅうしょく	△牛乳 ごはん ハンバーグ 604kcal △ハンバーグ みりん 0.4 ワイン 0.4 とんかつソース ケチャップ こいくち ウスターソース コンソメ シャキシャキサラダ ○じゃがいも 40 □きゅうり 10 □にんじん 4 ○すりごま 0.8 ○こめあぶら 2.4 ○さとう 1.2 す しお こしょう なすのみぞしる □なす 20 □にんじん 5 □たまねぎ 20 △あぶらあげ 4 みそ だし	△牛乳 カレーピラフ 550kcal ○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 13 カレーこ さけ 1 ウスターソース ケチャップ こしょう コンソメ しお とうにゅうラビオリスーフ △ラビオリ 12 □たまねぎ 20 □キャベツ 15 □ちんげんさい 7 △とうにゅう 19 こしょう コンソメ とうにゅうルウ □ぶどう2つぶ	△牛乳 げんりょうわかめごはん ひやしサラダうどん 650kcal ○うどん 90 □キャベツ 20 □きゅうり 20 □にんじん 7 △ツナ 15 ぼんず めんつゆ(こぶくろ) かきあげ △とりにく 18 さけ 0.6 △だいず 15 ○さつまいも 20 ○こむぎこ 5 ○かたくりこ 3 ○あげあぶら 5.5 しお こしょう おおざらにうどんをいれ、きゅうりな どのぐをのせて、くぼってください。 たべるときに、こぶくろのめんつゆを	△牛乳 ごはん しっといひじきふりかけ 573kcal △ひじき 1.04 ○いりごま 0.48 △かつおぶし 0.8 ○さとう 1.6 みりん 2.88 こいくち ピリからもやし □もやし 33 □きゅうり 12 □にんじん 5 ○ごまあぶら 0.18 ○さとう 2.52 こいくち す トウバンジャン にくじゃが ○じゃがいも 80 △ぎゅうにく 10 △ぶたにく 15 ○こんにやく 20 □たまねぎ 70 □にんじん 10 □いんげん 10 ○さとう 2.4 さけ 1.5 こいくち								
8	9	10	11	12								
△牛乳 ごはん やきさばのみそだれがけ 592kcal △さば ○さとう 3.1 みりん 0.56 さけ 1.82 □ゆず 0.4 みそ ゴーヤチャンプル △ぶたにく 18 □ゴーヤ 3 □もやし 14 □にんじん 3 △こうやどうふ 2.7 △たまご 11 ○ごまあぶら 0.15 さけ 0.76 こしょう △かつおぶし 0.38 しお こいくち せんざりやさいのすましじる □だいこん 25 □にんじん 10 ○ふ 1.7 □みずな 10 みりん 0.76 うすくち こいくち だし	△牛乳 ひきにくとやさいのカレー 704kcal ○こめ 90 △ぶたひきにく 15 △ぎゅうひきにく 5 □かぼちゃ 35 □なす 16 □たまねぎ 75 □ピーマン 4 ワイン 2 □にんにく 0.2 こいくち カレールウ こしょう ウスターソース コンソメ カレーこ フルーツポンチ □みかん 20 □パイン 20 みかんゼリー 15 かんてん 15 はちみつレモンゼリー 20	△牛乳 コッペパン ポークハムカツ 652kcal ○あげあぶら 6 かぼちゃのツナマヨサラダ △ツナ 10 □かぼちゃ 30 □きゅうり 11 ○オリーブオイル 0.45 しお こしょう す マヨネーズ ジュリエヌスーフ △とりにく 8 □キャベツ 30 □たまねぎ 15 □にんじん 5 コンソメ こしょう 	△牛乳 ごはん ていやきチキン 631kcal △とりにく さけ 2.5 みりん 5 □しょうが 0.7 ○かたくりこ 0.4 ○さとう 2 こいくち じゃがいものソテー ○じゃがいも 42 □たまねぎ 10 □にんじん 8 しお △ポークウインナー 5 コンソメ ○こめあぶら 0.1 こしょう こまつなのみぞしる □こまつな 12 □たまねぎ 20 □にんじん 8 △あぶらあげ 3 みそ だし	△牛乳 ごはん はるまき 579kcal ○あげあぶら 5 きりぼしだいこんのオイスターいため △ぶたにく 15 △こうやどうふ 1.6 □きりぼしだいこん 3.5 □ニラ 3 □キャベツ 15 ○いりごま 0.2 □にんじん 6 ○さとう 0.75 □にんにく 0.2 みりん 0.3 ○ごまあぶら 0.5 こいくち さけ 1.2 トウバンジャン オイスターソース わかめのスーフ □もやし 20 △わかめ 0.8 □えのきたけ 10 こいくち ちゅうかだし こしょう								
15	16	17	18	19								
けいろうのひ 	△牛乳 ごはん ぎょうにくコロケ 641kcal ○あげあぶら 8 とうがんのうめに △とりにく 10 □とうがん 38 ○こんにやく 10 □にんじん 5 □オクラ 3 □しょうが 0.09 □ばいにく 2.65 ○こめあぶら 0.45 ○さとう 0.9 さけ 0.45 みりん 0.72 だし うすくち ○かたくりこ ほうれんそうのみぞしる □ほうれんそう 15 □えのきたけ 8 ○ふ 2 □ねぎ 5 みりん 0.76 だし うすくち	△牛乳 げんりょうごはん しるなしたんたんめん 676kcal ○ちゅうかめん 77 □にんにく 0.14 □しょうが 0.14 △ぶたひきにく 42 □たまねぎ 21 □にんじん 17 □キャベツ 11 □ちんげんさい 6 さけ 1.4 ○さとう 1.4 ○すりごま 1.4 ○ねりごま 4.2 ○ごまあぶら 0.7 ○かたくりこ 0.56 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 五目スーフ △とりにく 7 □きくらげ 0.4 □たまねぎ 20 □にんじん 10 □はくさい 10 □もやし 10 ちゅうかだし こしょう	△牛乳 ごはん つくねのソースやき 632kcal ○さとう 2.3 みりん 1.1 とんかつソース ウスターソース ごまざあえ □きゅうり 20 □キャベツ 20 ○すりごま 0.8 △ツナ 10 ○さとう 0.6 ○ごまあぶら 0.35 す うすくち ちくせんに △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 □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 ごはん いわしのかばやき 628kcal △いわし ○あげあぶら 4 ○かたくりこ 4 みりん 3.1 ○さとう 1.8 こいくち 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 □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 さつまいものみぞしる ○さつまいも 30 □たまねぎ 20 □しめじ 5 □ねぎ 5 みそ だし								
22	23	24	25	26								
△牛乳 ガバオライス 618kcal ○こめ 75 △とりひきにく 52 △ぶたひきにく 13 □たまねぎ 44 △こうやどうふ 4.3 □にんじん 12 □エリンギ 3 □ピーマン 7 □コーン 6 □にんにく 0.22 ○さとう 2.12 さけ 2.66 ○ごまあぶら 1.6 コンソメ オイスターソース トウバンジャン こいくち ヤムウンセン ○はるさめ 5 □きゅうり 12 □キャベツ 12 □たまねぎ 8 □レモン 0.6 ○さとう 1.4 ○こめあぶら 0.2 こいくち す	しゅうぶんのひ 	△牛乳 ごはん だいがくいも 2こ 680kcal ○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 ちゅうかふうサラダ △ささみフレーク 5 □ちんげんさい 10 □もやし 25 □にんじん 10 ○さとう 1 ○ごまあぶら 0.3 す こいくち マーボーどうふ △とうふ 100 △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 □しいたけ 0.6 □たけのこ 10 □ニラ 7 さけ 1 トウバンジャン ○さとう 2 ○かたくりこ 0.8 こいくち あかみそ	△牛乳 ごはん やさしいため 586kcal △ぶたにく 54 さけ 2 □キャベツ 35 □たまねぎ 36 □にんじん 3 △こうやどうふ 1 □しょうが 1 □にんにく 0.5 みりん 1 ○さとう 1.5 ○ごまあぶら 0.2 みそ ケチャップ ウスターソース けんちん汁 □にんじん 10 □ごぼう 10 △あつあげ 10 ○さといも 30 ○こんにやく 20 □だいこん 10 みりん 1.43 さけ 0.67 ○ごまあぶら 0.38 うすくち こいくち だし ○ぶどうゼリー	△牛乳 ごはん ちくわのいそべあげ 587kcal △ちくわ 25 △あおのり 0.08 ○かたくりこ 3.45 ○こむぎこ 3.45 ○あげあぶら 4 しお なすとあつあげのカレーいため △ぶたにく 11 □なす 18 △あつあげ 20 □たまねぎ 12 □にんじん 5 □ねぎ 4 □しょうが 0.3 ○ごまあぶら 0.3 さけ 0.45 ○さとう 1 ○かたくりこ 0.58 みそ うすくち カレーこ えのきたけのみぞしる □えのきたけ 8 △あぶらあげ 5 □たまねぎ 22 □にんじん 10 □こまつな 5 だし みそ								
29	30	しょうひん お肉 えいようそ <3つの食品グループと多くふくまれる栄養素> <table><tr><td>しょうひん 食品 グループ</td><td>○・・・おもにエネルギーの もとになる食品</td><td>△・・・おもに体をつくる もとになる食品</td><td>□・・・おもに体の調子を整える もとになる食品</td></tr><tr><td>えいようそ 栄養素</td><td>たんぱく質 炭水化物</td><td>しつ 脂質</td><td>しつ たんばく質 むきしつ 無機質 (カルシウム)</td></tr></table> ☆材料購入の都合により 献立を変更することが あります。			しょうひん 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	えいようそ 栄養素	たんぱく質 炭水化物	しつ 脂質	しつ たんばく質 むきしつ 無機質 (カルシウム)
しょうひん 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									
えいようそ 栄養素	たんぱく質 炭水化物	しつ 脂質	しつ たんばく質 むきしつ 無機質 (カルシウム)									
△牛乳 さつまいもごはん 524kcal ○こめ 65 ○さつまいも 25 さけ 1.5 しお △あつやきたまご じゃこピーマン △ちりめんじゃこ 6 □ピーマン 25 △ちくわ 8 ○さとう 1.3 ○こめあぶら 0.16 こいくち とうふのみぞしる △とうふ 20 □たまねぎ 18 □こまつな 8 □しめじ 7 □にんじん 7 △あぶらあげ 5 みそ だし	△牛乳 ごはん かつおフライ 645kcal ○あげあぶら 4 ゆかりあえ □キャベツ 30 □きゅうり 15 ゆかり 0.6 うすくち とふのこのにもの △とふのこ 15 △とりにく 15 □はくさい 50 □だいこん 25 □にんじん 10 □ねぎ 5 △あぶらあげ 5 さけ 0.7 ○さとう 2.5 こいくち みりん 0.7 だし											