

月 3	火 4	水 5	木 6	金 7
ぶんかのひ 文化の日 	△ 牛乳 640kcal ○ さけとまきのこのまぜごはん ○ こめ 70 さけ 2.5 △ さけフレーク 15 △ ちくわ 10 □ しめじ 6 □ まいたけ 4 △ あぶらあげ 8 □ にんじん 7 □ ねぎ 3 □ しょうが 0.4 みりん 1.5 だし こいくち うすくち △ 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 ゆかりあえ □ キャベツ 30 □ きゅうり 15 ゆかり 0.6 うすくち さつまいものみそしる ○ さつまいも 32 △ あぶらあげ 6 △ わかめ 0.6 みそ だし	△ 牛乳 587kcal ○ ごはん せとふうみふりかけ ぶたにくのオイスターいため △ ぶたにく 40 △ あつあげ 28 □ たまねぎ 35 □ キャベツ 30 □ ちんげんさい 5 □ にんじん 3 □ しょうが 1 さけ 1.5 ○ さとう 2.5 みりん 1.5 ○ かたくり 1 ○ こめあぶら 1 オイスターソース あかみそ こいくち ワンドンスープ △ ワンタン 15 □ にんじん 8 □ もやし 9 □ ニラ 3 □ たまねぎ 15 こしょう ちゅうかだし	△ 牛乳 576kcal △ 牛乳 おやこどん ○ こめ 80 △ とりにく 20 □ たまねぎ 100 □ にんじん 10 △ かまぼこ 10 □ ねぎ 10 △ たまご 30 さけ 1.3 みりん 1.3 ○ さとう 1.82 こいくち ○ かたくり 0.4 うすくち こうやどうふのごまあえ △ こうやどうふ 3 □ ほうれんそう 20 □ もやし 20 □ にんじん 5 ○ いりごま 1 ○ さとう 1.5 うすくち だし 	△ 牛乳 646kcal ○ 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 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 はっほうさい △ ぶたにく 30 △ あつあげ 15 □ もやし 20 □ ねぎ 12 □ にんじん 12 □ はくさい 85 □ たまねぎ 30 □ たけのこ 15 さけ 1.2 こしょう ○ かたくり 1.6 ○ ごまあぶら 0.37 ちゅうかだし
10	11	12	13	14
△ 牛乳 600kcal スタミナそばろライス ○ 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 ごまツナサラダ □ こまつな 15 □ きゅうり 30 △ ツナ 10 ○ さとう 1.5 ○ ごまあぶら 0.4 す うすくち しお こしょう	△ 牛乳 601kcal ○ ごはん ちくわのいそべあげ △ ちくわ △ あおのり 0.08 ○ かたくり 3.45 ○ こむぎ 3.45 ○ あげあぶら 4 とりにくにごぼうのいために △ とりにく 30 □ ごぼう 20 ○ こんにやく 12 □ にんじん 7 □ いんげん 3 □ しょうが 0.2 ○ こめあぶら 0.5 ○ さとう 2.5 みりん 0.35 さけ 0.8 こいくち だし とうふのみそしる △ とうふ 25 □ はくさい 18 △ あぶらあげ 4 □ たまねぎ 12 □ ねぎ 5 だし みそ	△ 牛乳 597kcal ○ ごはん しっとりひじきふりかけ △ 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 やささばのうめこうみかけ △ 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 やさしいごもくに △ とりにく 7 □ だいこん 55 △ こうやどうふ 2.5 □ にんじん 10 □ ごぼう 12 ○ こんにやく 30 △ ひらてん 6 ○ 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 571kcal ○ ごはん やさしいため △ 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 こいくち ケチャップ ウスターソース さわにわん △ とうふ 22 □ だいこん 22 □ みずな 10 □ にんじん 10 △ あぶらあげ 3 みりん 0.76 うすくち だし □ みかん フルーツきゅうしょく	△ 牛乳 647kcal ○ ごはん げんいようごはん カレーうどん ○ うどん 50 △ ぶたにく 10 □ たまねぎ 30 □ にんじん 8 □ ねぎ 5 さけ 1.5 みりん 1.5 カレールウ こいくち だし ミネラルかきあげ △ とりにく 20 さけ 0.7 ○ さつまいも 20 △ ちくわ 10 △ ひじき 0.3 ○ こむぎ 5 ○ かたくり 3 ○ あげあぶら 5.5 しお こしょう
17	18	19	20	21
△ 牛乳 611kcal ○ ごはん みそだれチキン △ とりにく さけ 1 みりん 3 □ しょうが 0.5 □ ねぎ 1 さけ 2.4 ○ さとう 2 ○ かたくり 0.3 こいくち あかみそ むしやさい ○ じゃがいも 20 □ ブロッコリー 20 しお けんちんじる □ にんじん 10 □ ごぼう 10 ○ さといも 20 ○ こんにやく 20 □ だいこん 30 みりん 1.43 さけ 0.67 ○ ごまあぶら 0.38 こいくち うすくち だし	△ 牛乳 579kcal ○ ごはん アジフライ △ あげあぶら 4 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 あおなのみそしる ○ ふ 2 □ あおな 18 △ あぶらあげ 5 □ だいこん 20 □ ねぎ 5 だし みそ	△ 牛乳 601kcal ○ バーガーパン ていやきハンバーグ △ ハンバーグ ○ さとう 2 みりん 1 ○ かたくり 0.3 こいくち コールスローサラダ □ キャベツ 35 □ きゅうり 5 ○ オリーブオイル 0.2 ○ さとう 1.05 す しお こしょう うすくち △ スライスチース ABCミネストローネ △ ぶたにく 15 ○ じゃがいも 20 ○ ABCマカロニ 4 □ たまねぎ 40 □ トマト 15 コンソメ □ にんじん 10 こしょう	△ 牛乳 653kcal カレーライス ○ こめ 90 △ ぎゅうにく 8 △ ぶたにく 20 □ たまねぎ 70 ○ じゃがいも 45 □ にんじん 12 ワイン 2 □ にんにく 0.2 カレールウ こいくち ウスターソース こしょう コンソメ カレーこ かいどうとやさしいサラダ △ かいそう 0.5 △ わかめ 0.5 □ きゅうり 30 □ キャベツ 15 ○ さとう 1.5 ○ こめあぶら 0.5 こいくち こしょう す 	△ 牛乳 638kcal ちらしずし ○ 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 す うすくち だし △ あじつけのり じゃがもちのすましじる ○ じゃがもち 20 △ あぶらあげ 4 □ だいこん 25 □ ちんげんさい 10 □ ねぎ 5 □ にんじん 6 さけ 1.43 みりん 0.57 うすくち こいくち だし △ はんぺんフライ ○ あげあぶら 4
24	25	26	27	28
ふいかえきゅうじつ 振替休日 	△ 牛乳 664kcal ジャンバラヤ ○ こめ 75 ○ おしむぎ 8 △ とりにく 20 △ ぶたひきにく 20 □ たまねぎ 30 □ にんじん 8 □ ピーマン 5 □ トマト 6.5 □ にんにく 0.5 ○ オリーブオイル 0.3 ○ さとう 0.1 ケチャップ カレーこ しお コンソメ ウスターソース こしょう チリパウダー キャベツのとうにゅうスープ △ ぶたにく 10 □ にんじん 5 □ しめじ 5 □ キャベツ 40 □ たまねぎ 20 △ とうにゅう 19 コンソメ こしょう とうにゅうルウ ○ スイートポテト	△ 牛乳 556kcal ○ ごはん とりにくのあまからに △ とりにく 42 さけ 0.8 □ しょうが 0.15 ○ かたくり 3.8 ○ あげあぶら 4 □ たまねぎ 15 □ にんじん 10 □ れんこん 7 ○ さとう 2.1 みりん 1.1 しお こいくち フロッコリーのおかかあえ □ ブロッコリー 20 □ キャベツ 15 □ コーン 5 △ かつおぶし 1 こいくち ぶたもやしスープ △ ぶたにく 10 □ にんにく 0.2 □ もやし 20 □ ちんげんさい 18 □ にんじん 8 □ ねぎ 5 □ きくらげ 0.4 □ しょうが 0.3 ちゅうかだし こしょう	△ 牛乳 606kcal ○ ごはん あつやきたまご 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 こいくち こしょう パセリ すきやきに △ ぎゅうにく 10 △ ぶたにく 25 □ たまねぎ 35 △ やきとうふ 25 □ はくさい 25 □ にんじん 18 □ ねぎ 6 ○ こんにやく 30 ○ すきやきふ 4.25 ○ さとう 2.8 さけ 1 みりん 1 こいくち	△ ジョア 552kcal ○ ごはん いわしのねぎしおだれかけ △ いわし ○ あげあぶら 4 ○ かたくり 4 ○ さとう 4.5 □ ながねぎ 1 こいくち こしょう □ レモン 3.7 しお す フルーツきゅうしょく きりぼしだいこんのパパロンチーノ △ ぶたにく 7 □ ブロッコリー 15 □ きりぼしだいこん 4 ○ オリーブオイル 0.6 □ キャベツ 25 コンソメ □ にんにく 0.4 こいくち いちみつとうがらし きのこのみそしる □ だいこん 30 □ しめじ 8 □ えのきたけ 5 △ あぶらあげ 4 □ にんじん 5 □ ねぎ 5 みそ だし

< 3つの食品グループと多くふくまれる栄養素 >



しょくひん 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	たんずいけつ 炭水化物	しじつ 脂質	むきしつ 無機質 (カルシウム)
		たんぱく質	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。