

月	火	水	木	金												
1	2	3	4	5												
△牛乳 ○ごはん △ぎょうざ 2こ キムチいため △ぶたにく 25 □キャベツ 19 □しょうが 0.22 さけ 1 ○ごまあぶら 0.3 コチュジャン はるさめスープ △とりにく 15.5 □たまねぎ 15 □もやし 15 ちゅうかだし しお うすくち △あおな 10 □にんにく 8 ○はるさめ 3.5 ○ごまあぶら 0.25 ガラスープ うすくち	△牛乳 ○しんしょうがごはん ○こめ 70 □しんしょうが 7 ○かつおぶし 0.2 ○さとう 3 こいくち だし △いそのかフライ ○あげあぶら 4 ひじきサラダ △ひじき 1.04 △ささみフレーク 5.5 ○いりごま 0.33 ○さとう 0.88 こいくち じもとやさいのみぞしる □だいこん 15 △あぶらあげ 3 □ねぎ 2 さけ 2.5 □にんじん 6 ○すりごま 0.22 ○ごまあぶら 0.66 す □はくさい 15 □にんじん 7 だし みそ	△牛乳 ○わかめごはん しんぎくのツナあえ □しんぎく 11 □もやし 19.8 △ツナ 11 マヨネーズ ぶたにくとやさいのしょうがに △ぶたにく 26 □たまねぎ 25 □だいこん 50 ○こんにやく 15 みりん 1.5 うすくち こいくち □しょうが 1.5 □にんじん 10 △あつあげ 15 さけ 1.5 ○かたくりこ 0.5 ○さとう 1 だし	△牛乳 ○ごはん △かぼちゃひきにくフライ ○あげあぶら 4 ジャーマンポテト ○じゃがいも 50 △ベーコン 10 しお やさいスープ △とりにく 10 □はくさい 25 □あおな 10 コンソメ ○こめあぶら 0.5 □にんじん 10 こしょう	△牛乳 ○ぶたどん ○こめ 80 □たまねぎ 100 □ねぎ 7 □しょうが 0.9 さけ 1 こいくち カラフルサラダ □ぺにくるり 5.5 △キャベツ 19.8 △ツナ 7.7 ○さとう 1.21 みかん フルーツきゅうしょく △ぶたにく 40 ○こんにやく 30 △かまぼこ 10 ○さとう 2.6 みりん 1 ブロッコリー 11 □コーン 5.5 □レモン 1.21 うすくち												
8	9	10	11	12												
△牛乳 ○ごはん △あげたこやき ○あげあぶら 3.5 きりぼしだいこんのハリハリあえ □きりぼしだいこん 5 □きゅうり 25 ○さとう 2.2 しお ちゃんこに △ぶたにく 8 △ひらてん 10 □にんじん 10 □だいこん 90 みりん 3.5 さけ 1.5 こいくち △とりにく 12 □はくさい 28 ○こんにやく 30 □しょうが 0.5 ○さとう 1.5 だし	△牛乳 ○ごはん とりにくとじゃがいものバジルやき △とりにく 40 ○こめあぶら 2 しお パジル キャベツとコーンのサラダ □キャベツ 33.6 □コーン 8 ○オリーブオイル 0.22 す しお あぶらあげとわかめのみぞしる □たまねぎ 15 △わかめ 0.4 △あぶらあげ 3 みそ ○オリーブオイル 1 ○じゃがいも 25 こしょう ほうれんそう 8.4 ○さとう 1.48 うすくち こしょう だいこん 30 えのきたけ 5 だし	△牛乳 ○コッペパン △ポロニアハム もやしのカレーレーシングあえ □もやし 35 □にんじん 5 ○さとう 2.7 す しお クワクル △とりにく 35 □たまねぎ 38 パセリ コンソメ ○こめあぶら 1.5 □にんじん 15 ターメリック	△牛乳 ○ごはん ささみのなんばんあげ △ささみ ○かたくりこ 6.5 □たまねぎ 5 みりん 1.95 こぶくろタルタルソース キャロットラペ □キャベツ 10 □にんじん 30 □レモン 1.3 ○こめあぶら 0.63 うすくち みずなのすましじる □みずな 10 □えのきたけ 8 □ねぎ 5 うすくち さけ 2 ○あげあぶら 6 ○さとう 1.45 こいくち す こしょう しお ほうれんそう 5 ○ふ 2 みりん 0.76 だし	△牛乳 ○げんしょうごはん わかやまラーメン ○ちゅうかめん 90 □しょうが 0.36 □キャベツ 32 □にんじん 8.5 □ねぎ 3 とんこつしょうゆラーメン ちゅうかだし ブロッコリーサラダ □ブロッコリー 25.5 □ほうれんそう 8.4 ○さとう 1.2 す △ぶたにく 20 □にんにく 0.26 □たまねぎ 13 □もやし 5.2 ○ごまあぶら 0.4 とうバンジャン ささみフレーク 6 □コーン 5.5 うすくち												
15	16	17	18	19												
△牛乳 ○ごはん △にろまんじゅう ○あげあぶら 3.5 ほうれんそうともやしのごまあえ □ほうれんそう 20 □にんじん 5 ○すりごま 1 こいくち おでん ○こんにやく 25 △がんも 15 □だいこん 40 ○さとう 2 △こんぶ 0.4 こいくち あてん	△牛乳 ○ジャ(ストロベリー) ビビンバ ○こめ 75 △ぶたにく 31 □しょうが 0.3 □もやし 40 □ながねぎ 5 ○ごまあぶら 0.13 ○さとう 2 こいくち さつまいものツナあえ ○さつまいも 45 △ツナ 10 しお こいくち △ぎゅうにく 15 □にんにく 0.5 □にんじん 15 □ほうれんそう 35 ○いりごま 1 さけ 1 みりん 0.66 トウバンジャン たまねぎ 5 ○さとう 0.42 こしょう	△牛乳 ○ごはん しろみざかなのてりやき △ホキ さけ 1 こいくち きりぼしだいこんのふくめに △ぶたにく 7 □きりぼしだいこん 3.5 △あぶらあげ 6 ○こんにやく 9 □にんじん 10 ○さとう 1.5 はくさいのみぞしる □はくさい 20 □ねぎ 3 みそ △ちくわ 4 □いんげん 4 ○こめあぶら 0.5 さけ 0.5 こいくち みりん 0.5 だし	△牛乳 ○ふゆやさいカレーライス ○こめ 90 □だいこん 20 □れんこん 15 □にんじん 7 ワイン 2 ○こめあぶら 0.15 ウスターソース コンソメ カレーこ ビーンズサラダ △だいず 11 □コーン 6 △ロースハム 3 こいくち △とりにく 15 □たまねぎ 60 □はくさい 20 ○じゃがいも 20 □にんにく 0.2 カレールウ こいくち こしょう えだまめ 9 □にんじん 11 ○さとう 0.28 マヨネーズ	△牛乳 ○ごはん くじらのたつたあげ △くじら肉 50 □しょうが 1.2 ○ごまあぶら 1.2 ○あげあぶら 5 うめあえ □キャベツ 24 □にんじん 7 みりん 1.5 こいくち あおなのみぞしる □あおな 10 □にんじん 9 △あぶらあげ 2.75 さけ 5 □にんにく 0.6 ○かたくりこ 25 こいくち きゅうり 17 □ばいにく 2.5 ○さとう 0.75 たまねぎ 23 ○さといも 6 みそ だし												
22	23	24	<3つの食品グループと多くふくまれる栄養素> <table><tr><td>しょうが 食品 グループ</td><td>○・おもにエネルギーの もとなる食品</td><td>△・おもに体をつくる もとなる食品</td><td>□・おもに体の調子を整える もとなる食品</td></tr><tr><td>えいよう素 栄養素</td><td>たんぱく質 炭水化物</td><td>脂肪</td><td>たんぱく質 しつ たんぱく質 無糖質 (たんぱく質)</td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td>ビタミン</td></tr></table> ふゆやさいで げんきモリモリ いちごプリンにホワイト クリームといちごソース がかかっているよ！ ☆材料購入の都合により 献立を変更することが あります。		しょうが 食品 グループ	○・おもにエネルギーの もとなる食品	△・おもに体をつくる もとなる食品	□・おもに体の調子を整える もとなる食品	えいよう素 栄養素	たんぱく質 炭水化物	脂肪	たんぱく質 しつ たんぱく質 無糖質 (たんぱく質)				ビタミン
しょうが 食品 グループ	○・おもにエネルギーの もとなる食品	△・おもに体をつくる もとなる食品	□・おもに体の調子を整える もとなる食品													
えいよう素 栄養素	たんぱく質 炭水化物	脂肪	たんぱく質 しつ たんぱく質 無糖質 (たんぱく質)													
			ビタミン													
△牛乳 ○ごはん ハンバーグ △ハンバーグ ワイン 0.4 ケチャップ ウスターソース れんこんのきんぴら △ぶたにく 8 □にんじん 8 ○こんにやく 13 △ちくわ 5 みりん 0.32 こいくち かぼちゃのみぞしる □かぼちゃ 30 □えのきたけ 7 みそ みりん 0.4 コンソメ とんかつソース こいくち れんこん 17 □ごぼう 10 □いんげん 5 ○さとう 2.16 さけ 0.86 たまねぎ 20 □ねぎ 5 だし	△牛乳 ○ごはん あじかつおふりかけ とうふのちゅうかに △とうふ 70 □たまねぎ 40 □あおな 20 さけ 1.8 ○ごまあぶら 0.1 こいくち パンサンスー □きゅうり 13 □もやし 10 ○はるさめ 5 ○ごまあぶら 0.2 ネーフル △ぶたにく 25 □にんじん 12 □しめじ 8 ○かたくりこ 0.6 ちゅうかだし オイスターソース ブロッコリー 3 □にんじん 5 ○さとう 0.5 す こいくち フルーツきゅうしょく	△牛乳 ○チキンピラフ ○こめ 75 ○こめあぶら 0.5 △チキンウインナー 20 △とりにく 20 □にんじん 8 □ビーマン 5 おしむぎ 8 □たまねぎ 30 □コーン 6 ○こめあぶら 0.5 コンソメ しお こしょう ポトフ □たまねぎ 30 □キャベツ 25 □ブロッコリー 10 コンソメ クリスマスデザート △にんじん 10 ○じゃがいも 25 △ベーコン 10 こしょう														