

<3つの食品グループと多くふくまれる栄養素>

Table with 4 columns: 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. Includes sub-headers for 栄養素, 炭水化物, 脂質, たんぱく質, 無機質, ビタミン, 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。



Menu for 10/21 (Thursday) with 698kcal. Includes items like ぎょうにゅうごはん, さんまのかぼやき, ちくぜんに, and キャベツのゆかりあえ.

Main menu table for October 2021, organized by date (5th to 29th). Each day's entry includes a meal name, kcal, and a list of ingredients with quantities.

ハンバーグ(ソースかけ)

- △ ハンバーグ 1こ あかワイン 0.65
 ○ さとう 0.7 みず 0.7
 ケチャップ とんかつソース

イタリアンサラダ

- キャベツ 24.5 □ もやし 15
 □ コーン 5.5 □ あかパプリカ 3.5

イタリアンドレッシング

きりぼしだいこんのもの

- きりぼしだいこん 9
 △ あぶらあげ 5 □ にんじん 6
 △ ちくわ 10 □ こんにやく 12
 □ いんげん 3 さけ 0.9
 みりん 1 ○ さとう 2.2
 ○ あぶら 0.5 みず 55
 うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ
 だし

たいのゆずしょうゆやき

- △ たいいきれ □ ゆず 1
 ○ さとう 3 みりん 1.5

こいくちしょうゆ

はるさめサラダ

- きゅうり 13 ○ はるさめ 4.5
 △ ハム 6 △ ひじき 0.5
 ○ さとう 0.7 ○ ごまあぶら 0.3
 こいくちしょうゆ す

からし

だいこんとこまつなのみそしる

- こまつな 7 □ だいこん 18
 □ たまねぎ 15 △ あぶらあげ 4
 □ にんじん 6 □ ねぎ 4
 てづくりみそ みそ
 だし

キーマカレー

- △ ぶたひきにく 30 △ とりひきにく 30
 □ たまねぎ 100 □ にんじん 15
 □ しょうが 1 □ にんにく 0.3
 □ トマト 23 ○ あぶら 0.3
 コンソメ ナツメグ(粉)
 カレールウ② カレールウ①
 しお こしょう

カラフルサラダ

- あかパプリカ 5 □ きゅうり 11
 □ キャベツ 20 □ コーン 6
 △ ツナ 9 □ レモン 1.1
 ○ さとう 1.1
 うすくちしょうゆ

あじフライ

- △ あじフライ 1こ ○ あげあぶら 4
 ウスター(こぶくろ)

れんこんサラダ

- れんこん 11 □ きゅうり 15
 △ ハム 5 △ わかめ 0.7

わふうドレッシング

ぶたにくとだいずのみそに

- △ ぶたにく 22 □ ごぼう 20
 □ にんじん 12 □ いんげん 8
 □ てづくりこんにやく △ ちくわ 12
 △ だいず 17 ○ さとう 1
 さけ 3 ○ あぶら 0.3
 みりん 3.4 みず 38
 こいくちしょうゆ みそ
 あかみそ だし

金
2

△ **ぎゅうにゅう** 528kcal
きのこごはん

- こめ 70g さけ 3.2
- △ とりこく 15 □ ごぼう 8
- しめじ 11 □ えだまめ 5.5
- にんじん 7 △ あぶらあげ 5
- さけ 1.5 ○ さとう 0.4
- こいくちしょうゆ こいくちしょうゆ
- しお

てまきふうたまごやき

たまごやき 1こ

ほうれんそうのすましじる

- ほうれんそう 15 □ えのきたけ 8
- ふ 2 □ ねぎ 5
- みりん 0.8
- うすくちしょうゆ しお
- だし



9

△ **ぎゅうにゅう** 713kcal
さつまいもごはん

- こめ 62g ○ さつまいも 20
- さけ 0.8 こぶちや 0.3
- しお

うどん

- うどん 100 △ あぶらあげ 7
- にんじん 6 □ はくさい 20
- ねぎ 5 □ しめじ 4
- みりん 4 さけ 1
- うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ
- だし

いかてんぷら

- △ いかのてんぷら 1こ ○ あげあぶら 5



16

△ **ぎゅうにゅう** 621kcal
ごはん

さばのみそに

△ さばのみそに 1きれ

くきワカメのきんぴら

- △ ぶたにく 5 □ ごぼう 18
- こんにやく 18 △ くきわかめ 4.5
- にんじん 10 ○ さとう 1.2
- みりん 1.3 ○ ごまあぶら 0.25
- みず 15 ○ あぶら 0.2
- こいくちしょうゆ だし

さといものみそじる

- さといも 20 □ たまねぎ 20
- △ あぶらあげ 4 □ にんじん 6
- てづくりみそ みそ
- だし

23

△ **ぎゅうにゅう** 727kcal
カレーライス

- こめ 88g ○ むぎ 5
- △ ぶたにく 25 □ たまねぎ 80
- じゃがいも 40 □ にんじん 15
- にんにく 0.4 ○ あぶら 0.3
- みず 115
- カレールウ② カレールウ①
- ウスター カレーこ

フルーツヨーグルト

- はっさく 5 □ みかん 15
- もも 8.5 □ パイン 15
- ひらたねなし M 20
- △ ヨーグルト 20

フルーツ給食



30

△ **ぎゅうにゅう** 572kcal
たきこみごはん

- | | |
|------------------------------------|---------------------------------|
| <input type="radio"/> こめ 70g | さけ 3.3 |
| <input type="triangle"/> とりにく 20 | <input type="triangle"/> ちくわ 10 |
| <input type="triangle"/> あぶらあげ 3 | <input type="checkbox"/> しいたけ 5 |
| <input type="checkbox"/> にんじん 5 | <input type="checkbox"/> ごぼう 5 |
| <input type="checkbox"/> えだまめ 5 | さけ 1.6 |
| みりん 1.6 | うすくちしょうゆ |
| こいくちしょうゆ | しお |
| ごまあえ | |
| <input type="checkbox"/> ほうれんそう 17 | <input type="checkbox"/> もやし 25 |
| <input type="radio"/> ごま 1 | <input type="radio"/> ごまあぶら 0.3 |
| こいくちしょうゆ | す |
| ぶた汁 | |
| <input type="triangle"/> ぶたにく 10 | <input type="checkbox"/> ごぼう 8 |
| <input type="checkbox"/> たまねぎ 18 | <input type="checkbox"/> にんじん 9 |
| <input type="triangle"/> あぶらあげ 3 | <input type="triangle"/> とうふ 20 |
| <input type="checkbox"/> ねぎ 3 | だし |
| てづくりみそ | みそ |