

月	火	水	木	金	
1	2	3	4	5	
<b>きゅうにゅう</b> <b>ごはん</b> <b>おでん</b> △ぎゅうにく5 ○じゃがいも35 □だいこん48 □にんじん10 △さつまあげ14 △あつあげ20 □てづくりこんにやく1 △うずらたまご15 みりん2.7 ○さとう1 こいくちしょうゆ さけ うすくちしょうゆ だし <b>もちせんちゃく</b> もちせんちゃく1こ ○さとう1 みりん1.4 こいくちしょうゆ しお <b>やさいのごまあえ</b> □はくさい30 □あじみな16 □しめじ4 ○ごま0.5 ○すりごま0.5 ○さとう0.5 こいくちしょうゆ	<b>きゅうにゅう</b> <b>ごはん</b> <b>いわしのうめ</b> <b>しらあえ</b> △いわしのうめに1きれ □ほうれんそう15 □にんじん6 △とうふ30 ○ごま0.7 ○ねりごま1.5 ○さとう0.7 うすくちしょうゆ みそ <b>きりほしだいこんのもの</b> □きりほしだいこん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 うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ だし	<b>きゅうにゅう</b> <b>ごはん</b> <b>コッペパン(けんりょう)</b> <b>やきそば</b> ○ちゅうかめん75 △ぶたにく10 △イカ10 □キャベツ45 □もやし20 □いんげん8 □にんじん10 ○あぶら0.3 △あおりのり0.05 <b>こしよ</b> <b>ピーンスサラダ</b> △だいず11 □えだまめ9 □にんじん5.5 □コーン11 △マヨネーズ3.9 ○さとう0.28 こいくちしょうゆ	<b>きゅうにゅう</b> <b>キムチチャーハン</b> ○こめ80g ○あぶら0.14 ○ごまあぶら0.95 △ぶたにく20 □ニラ7 □にんじん10 □キムチ24 △いりたまご15 こいくちしょうゆ しお <b>かいどうサラダ</b> □キャベツ15 □きゅうり16 △わかめ0.9 ○さとう0.55 ○ごまあぶら0.25 ○ごま0.3 ちゅうかごまドレッシング こいくちしょうゆ す <b>ちゅうかスーフ</b> □ごまつな10 △ぶたにく8 □もやし16 □にんじん8 ○はるさめ3.5 ○ごまあぶら0.3 うすくちしょうゆ とりガラスープ ちゅうかスーフ しお	<b>きゅうにゅう</b> <b>ごはん</b> <b>わかさぎのソースかけ</b> △わかさぎフリッター2こ ○あげあぶら2.2 こぶくろウスター <b>くわカメのせんびり</b> △ぶたにく5 □ごぼう18 □こんにやく18 △きわかめ4.5 □にんじん10 ○さとう1.2 こしよ ○ごまあぶら0.25 だし ○あぶら0.2 <b>やめこじる</b> □なめこ8 □たまねぎ17 △とうふ20 □はくさい17 てづくりみそ みそ だし	
<b>きゅうにゅう</b> <b>ひじきごはん</b> ○こめ65g △とりももにく5 △ひじき1 □にんじん8 □いんげん5 □しょうが0.7 さけ1 こいくちしょうゆ みりん うすくちしょうゆ しお <b>うどん</b> ○うどん100 △あぶらあげ7 □にんじん6 □はくさい20 □はたまねぎ7 □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 <b>すじょうゆあえ</b> □きゅうり37 □えのきたけ12 □にんじん5 △かつおぶし1.3 ○さとう0.16 す こいくちしょうゆ	<b>きゅうにゅう</b> <b>みゆやさいかレー</b> ○こめ88g ○むぎ5 △ぶたにく25 □たまねぎ38 ○じゃがいも33 □にんじん14 □はくさい25 □だいこん20 □ブロッコリー6 □しょうが0.8 ○あぶら0.3 カレールウ② カレールウ① ソース カレーこ <b>フルーツヨーグルト</b> □はっさく7 □みかん15 □もも8.5 □パイナップル15 □いちご18 △ヨーグルト20	<b>きゅうにゅう</b> <b>コッペパン</b> <b>だいごごぼうのミンチカツ</b> だいごごぼうのミンチカ1こ ○あげあぶら4.5 <b>イタリアンサラダ</b> □キャベツ18 □きゅうり10 □もやし12 イタリアンドレッシング <b>コーンポタージュ</b> △ぶたにく8 □たまねぎ40 □じゃがいも30 □にんじん10 △ぎゅうにゅう20 □コーン5 □コーンクリーム20 ○あぶら0.3 ブイオン こしよ ポタージュ	<b>建国記念の日</b> 		
<b>きゅうにゅう</b> <b>ごはん</b> <b>じゃこだいご</b> △だいず24.5 △じゃこ4.5 ○さとう1.05 みりん0.7 ○かたくりこ0.18 ○あげあぶら2.45 こいくちしょうゆ <b>かぼちゃサラダ</b> □かぼちゃ35 □きゅうり11 △ハム5 ○マヨネーズ4.5 しお す くるこしよ <b>とみのこのにもの</b> △とふのこ11.4 △あぶらあげ5 □だいこん10 □はくさい30 □にんじん5 □たまねぎ20 □いんげん3 □しいたけ3 ○さとう1.9 みりん1 こいくちしょうゆ ○あぶら0.3 だし	<b>きゅうにゅう</b> <b>ごはん</b> <b>さばのみぞれ</b> △さばのみぞれに1きれ <b>もやしのカレードレッシングあえ</b> □もやし35 □にんじん8 △ハム5 ○あぶら1 ○さとう0.2 パセリ す しお カレーこ こしよ <b>ちくげんに</b> △とりももにく16 □にんじん10 □ごぼう10 □てづくりこんにやく20 △ちくわ10 □れんこん10 □いんげん5 □しいたけ5 ○さといも15 ○あぶら0.3 さけ1.25 みりん0.83 ○さとう2 こいくちしょうゆ だし	<b>ジョア</b> △ジョア(プレーン)1ぼん <b>コッペパン(けんりょう)</b> <b>キーマスパゲティ</b> ○スパゲティ100 △とりひきにく18 △ぶたひきにく18 △だいず6 □たまねぎ75 □トマト5 □トマト24 □しょうが1 コンソメ くるこしよ カレーこ カレールウ① カレールウ② ソース <b>ブロッコリーのサラダ</b> □ブロッコリー7 □キャベツ18 □もやし18 イタリアンドレッシング	<b>きゅうにゅう</b> <b>ごはん</b> <b>こうやどろふのたまごとし</b> △こうやどろふ6 △とりももにく12 □にんじん6 □たまねぎ30 ○じゃがいも36 △たまご20 □いんげん4 ○さとう2 みず60 ○あぶら0.3 うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ だし <b>ほたてふうみフライ</b> △ほたてふうみフライ2こ ○あげあぶら2 <b>ツナあえ</b> □キャベツ30 □きゅうり20 □にんじん3 △ツナ8 ○ごまあぶら0.4 ○さとう1.5 す うすくちしょうゆ	<b>きゅうにゅう</b> <b>ごはん</b> <b>やきにく</b> △ぶたにく70 □たまねぎ67 □りんご2.7 □しょうが0.6 ○さとう1.1 ○かたくりこ1 ○ごまあぶら0.35 ○あぶら0.3 みそ ケチャップ ソース こいくちしょうゆ <b>きゅうりのピリからあえ</b> □きゅうり30 しお す こいくちしょうゆ いちみつどうがらし <b>はんちんじる</b> □だいじん20 □にんじん7 □ごぼう10 □ねぎ4 □こんにやく15 みりん1.5 さけ0.5 ○ごまあぶら0.35 こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ だし	
<b>きゅうにゅう</b> <b>ごはん</b> <b>ホイコウロク</b> △ぶたにく40 □にんじん10 △あつあげ25 □キャベツ65 □ピーマン6.5 □しいたけ5.5 □ながねぎ10 □にんにく0.7 ○あぶら0.3 さけ1.8 ○さとう1 ○かたくりこ1.2 トウバンジャン テンメンジャン あかみそ みそ こいくちしょうゆ くるこしよ <b>おしゅうまい</b> △しゅうまい1こ <b>からしあえ</b> □あじみな15 □もやし25 ○はるさめ3 ○ごま1.1 からし こいくちしょうゆ	<b>天皇誕生日</b> 		<b>きゅうにゅう</b> <b>コッペパン</b> <b>エビカツ</b> △エビカツ1こ ○あげあぶら3.6 <b>はくさいサラダ</b> □はくさい23 △ハム5 □もやし20 □コーン7 ○さとう0.23 ○あぶら0.8 こいくちしょうゆ しお <b>ポークピンス</b> △ぶたにく16 ○じゃがいも30 □たまねぎ40 □にんじん10 □いんげん5 △だいず20 □トマト25 ○さとう1 コンソメ ○あぶら0.3 ソース こしよ	<b>きゅうにゅう</b> <b>ちゅうかどん</b> ○こめ80g △ぶたにく27 □はくさい67 □たまねぎ20 □しいたけ4.5 □もやし33 □にんじん12 △うずらたまご20 △イカ10 ○あぶら0.3 □しょうが1.8 さけ2 こいくちしょうゆ ○かたくりこ3 とりガラスープ ○ごまあぶら0.8 しお こしよ <b>きゅうりとわかめのすのもの</b> □きゅうり25 △わかめ1.2 ○さとう1.9 しお こいくちしょうゆ す <b>はるみ</b> □はるみ1きれ	<b>きゅうにゅう</b> <b>チキンライス</b> ○こめ70g ○あぶら0.12 △とりももにく20 □たまねぎ30 □いんげん8 ○あぶら0.3 コンソメ ケチャップ くるこしよ ソース ケチャップ しお <b>オムレツ(たまごソース)</b> △オムレツ1こ △ぎゅうにゅう10 □たまねぎ22 □しめじ6 みず60 ○あぶら0.3 ハヤシルウ ケチャップ <b>キャベツのみぞしる</b> □たまねぎ12 □はたまねぎ8 △あぶらあげ5 □キャベツ20 □にんじん6 だし □てづくりみそ みそ

＜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	ミネラル	繊維質

☆材料購入の都合により献立を変更することがあります。

**フルーツ給食**  
**9日(火)いちご**  
**25日(木)はるみ**

