

月	火	水	木	金
3	4	5	6	7
<p>△ ぎゅうにゅう 586kcal コンコンごはん</p> <p>○ こめ 65g ○ さとう 5.2 こぶちや 0.1 △ あぶらあげ 9.5 みりん 3.3 ○ さとう 1.6 みず 25 ○ ごま 1</p> <p>□ ペにしようが 1.3 しお す こいくちしょうゆ だし れんこんのはさみあげ</p> <p>△ れんこんはさみあげ 1こ ○ あげあぶら 5 こまつなのみぞしる</p> <p>□ こまつな 8 □ たまねぎ 20 △ とうふ 20 □ にんじん 6 みそ だし</p>	<p>△ ぎゅうにゅう 563kcal ごはん わかさぎフリッター</p> <p>△ 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 キャベツのゆかりあえ</p> <p>□ キャベツ 25 □ もやし 22 ゆかり 0.8 こいくちしょうゆ ぶたにくとだいずのみぞしる</p> <p>△ ぶたにく 22 □ ごぼう 20 □ にんじん 12 □ いんげん 8 □ こんにやく 20 △ だいず 17 △ ちくわ 12 さけ 3 ○ さとう 1 みりん 3.4 みず 38 ○ あぶら 0.3 こいくちしょうゆ みそ あかみそ だし</p>	<p>△ ぎゅうにゅう 547kcal ちゅうかどん</p> <p>○ こめ 80g △ ぶたにく 27 □ はくさい 67 □ たまねぎ 22 □ もやし 34 □ にんじん 12 △ うずらたまご 21 △ イカ 10 ○ あぶら 0.3 □ しょうが 1.8 さけ 2 みず 40 ○ かたくりこ 3 みず 5 ○ ごまあぶら 0.8 しお こいくちしょうゆ こしょう とりガラスープ やさいのごまあえ</p> <p>□ キャベツ 28 □ ほうれんそう 20 □ しめじ 5 ○ ごま 0.5 ○ すりごま 0.5 ○ さとう 0.5 こいくちしょうゆ</p>	<p>△ ぎゅうにゅう 586kcal ごはん すきやき</p> <p>△ ぶたにく 28 △ やきとうふ 35 □ いたこんにやく 33 □ たまねぎ 33 □ いんげん 5.5 □ にんじん 7 □ はくさい 55 □ しいたけ 4 ○ すきやきふ 1.5 ○ さとう 3 さけ 2 ○ あぶら 0.2 こいくちしょうゆ あつやきたまご</p> <p>△ たまごやき 1こ からしあえ</p> <p>□ ちんげんさい 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</p>	<p>△ ぎゅうにゅう 569kcal ごはん ささみのレモンソース</p> <p>△ ささみ 2こ さけ 2.5 ○ あぶら 6 ○ かたくりこ 4 ○ こむぎこ 2 □ レモン 4 ○ さとう 4.5 みず 2.5 こいくちしょうゆ キュールスローサラダ</p> <p>□ キャベツ 18 □ コーン 10 □ きゅうり 18 △ ハム 4 ○ さとう 0.4 ○ マヨネーズ す しお スッキーニのスーフ</p> <p>△ ウインナー 10 □ ズッキーニ 20 □ たまねぎ 15 □ にんじん 5 □ ちんげんさい 10 □ コンソメ しお うすくちしょうゆ こしょう</p>
くちにつめこみすぎずに、よくかんでたべましょう				
<p>△ ぎゅうにゅう 569kcal ごはん こんさいりいミンチカツ</p> <p>△ こんさいりいミンチカツ 1こ ○ あげあぶら 5 やさいサラダ</p> <p>□ キャベツ 30 □ きゅうり 10 □ コーン 7 わふうドレッシング きりぼしだいこんのみぞしる</p> <p>□ きりぼしだいこん 2.5 □ にんじん 7 □ たまねぎ 20 △ あぶらあげ 3.5 □ ねぎ 4 みそ だし</p>	<p>△ ぎゅうにゅう 699kcal カレーライス</p> <p>○ 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 カレーウ ウスターソース カレーこ フルーツしらたま</p> <p>□ はっさく 10 □ みかん 15 □ もも 8 □ バイン 10 ○ ゼリー 15 ○ しらたま 14</p>	<p>△ ぎゅうにゅう 593kcal なめし(げんりょう) ちゅうかどん</p> <p>○ ちゅうかめん 95 △ ぶたにく 15 ○ あぶら 0.2 □ たまねぎ 15 □ キャベツ 15 □ もやし 10 □ にんじん 8 □ ねぎ 3 □ にんにく 0.25 こしょう トウバンジャン ぎゅうばいたんスープ ちゅうかスープ ツナあえ</p> <p>□ キャベツ 24 □ きゅうり 16 □ にんじん 2.5 △ ツナ 6.5 ○ ごまあぶら 0.32 ○ さとう 1.21 す うすくちしょうゆ</p>	<p>△ ぎゅうにゅう 535kcal ごはん しろみさかなのゆずしょうゆやき</p> <p>△ さわか 1きれ □ ゆずかじゅう 1.2 ○ さとう 3.6 みりん 1.8 こいくちしょうゆ キャベツのしおこんぶあえ</p> <p>□ キャベツ 30 □ もやし 10 □ にんじん 4 ○ ごま 0.3 ○ すりごま 0.2 △ しおこんぶ 1 しお こいくちしょうゆ す かきたまじる</p> <p>△ たまご 20 □ ほうれんそう 10 □ えのきたけ 6 みりん 0.8 ○ かたくりこ 1 しお うすくちしょうゆ だし</p>	<p>△ ぎゅうにゅう 634kcal ひじきごはん</p> <p>○ こめ 65g さけ 3 △ とりももに 5 △ ひじき 1 □ にんじん 8 □ えだまめ 5 □ しょうが 0.7 さけ 1 みりん 2 しお ○ あぶら 0.07 こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ かぼちゃひきフライ</p> <p>□ かぼちゃひきフライ ○ あげあぶら とふのこのにもの</p> <p>△ 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 だし みず 50 ○ あぶら 0.3 こいくちしょうゆ □ ずもも 1こ フルーツ給食</p>
<p>△ ぎゅうにゅう 584kcal ごはん サーモンフライ</p> <p>△ サーマンフライ 1こ ○ あげあぶら 4 イタリアンサラダ</p> <p>□ キャベツ 20 □ もやし 12 □ コーン 5.5 □ あかパプリカ 3.5 イタリアンドレッシング ミネストローネ</p> <p>△ ベーコン 8 □ たまねぎ 30 ○ じゃがいも 27 □ いんげん 6 □ トマト 16 □ にんにく 0.4 ○ オリーブあぶら 0.3 ○ さとう 0.25 みず 110 ブイオン しお こしょう</p>	<p>△ ぎゅうにゅう 536kcal ごはん とりむねのピーマンあえ</p> <p>△ とりむねに 55 さけ 1 □ しょうが 1.1 ○ あぶら 0.8 ○ かたくりこ 2.08 □ ピーマン 9.5 ○ さとう 3.15 みず 1.1 こいくちしょうゆ ひじきサラダ</p> <p>△ ひじき 0.95 □ もやし 25 △ ツナ 5 □ コーン 7.5 ○ ごま 0.3 ○ すりごま 0.2 ○ さとう 0.8 ○ ごまあぶら 0.6 こいくちしょうゆ す ごもくスープ</p> <p>△ ぶたにく 8 □ たまねぎ 15 □ にんじん 5 □ しめじ 5 □ こまつな 8 □ もやし 10 ○ あぶら 0.15 うすくちしょうゆ しょうゆ ちゅうかスープ とりガラスープ</p>	<p>△ ぎゅうにゅう 546kcal スタミナどん</p> <p>○ こめ 80g △ ぶたにく 55 ○ あぶら 0.9 □ たまねぎ 60 □ にんじん 20 □ ちんげんさい 17 □ ニラ 3 □ にんにく 1.1 □ しょうが 1.1 ○ さとう 1.5 みりん 2 ○ ごま 0.5 ○ ごまあぶら 0.5 トウバンジャン こいくちしょうゆ ウスターソース もずくスープ</p> <p>△ とりむねに 8 △ もずく 9 □ はくさい 23 □ しめじ 5 □ にんじん 6 □ しょうが 0.45 ○ ごまあぶら 0.27 ○ あぶら 0.15 ちゅうかスープ とりガラスープ しお うすくちしょうゆ こしょう</p>	<p>△ ぎゅうにゅう 590kcal ごはん ちくわのいそべあげ</p> <p>△ ちくわ 2本 ○ てんぷらこ 10 △ あおのり 0.23 みず 16 ○ あげあぶら 5 すじょうゆあえ</p> <p>□ きゅうり 35 □ えのきたけ 10 □ にんじん 5 △ かつおぶし 1.17 ○ さとう 0.14 す こいくちしょうゆ ぶたじる</p> <p>△ ぶたにく 6 □ ごぼう 8 □ たまねぎ 18 □ にんじん 9 △ あぶらあげ 3 △ とうふ 20 □ ねぎ 3 みそ だし</p>	<p>△ ぎゅうにゅう 577kcal わかめごはん(げんりょう) ひやしうどん</p> <p>○ うどん 100 □ もやし 25 □ ほうれんそう 15 □ にんじん 7 △ あぶらあげ 4.3 ○ さとう 1.8 みず 6 △ きんしたまご 15 こいくちしょうゆ めんつゆ たこナゲット</p> <p>△ たこナゲット 1こ ○ あげあぶら 2</p>
<p>△ ぎゅうにゅう 598kcal ごはん チーズハンバーグ</p> <p>△ ハンバーグ 1こ △ チーズ 10 あかワイン 0.65 ○ さとう 0.7 みず 1.7 ケチャップ とんかつソース ミニトマト</p> <p>□ ミニトマト 2こ やさいスープ</p> <p>△ とりももに 8 □ たまねぎ 20 □ にんじん 6 □ だいこん 20 □ キャベツ 20 みず 100 ブイオン しお こしょう</p>	<p>△ ぎゅうにゅう 548kcal たまごのやさいあんかどん</p> <p>○ こめ 80g △ かにたま 1こ △ ぶたにく 10 ○ あぶら 0.15 □ たまねぎ 35 □ にんじん 7 □ もやし 17 □ ねぎ 3 □ しょうが 0.35 さけ 2 みず 85 ○ かたくりこ 4 ○ ごまあぶら 0.6 しお こいくちしょうゆ くろこしょう とりガラスープ かいどうサラダ</p> <p>□ キャベツ 13 □ きゅうり 18 △ 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</p>	<p>△ ぎゅうにゅう 602kcal ごはん とりのコーンフ레이크やき</p> <p>△ とりむねに 1きれ ○ コーンフ레이크 6 ○ パンこ 2.4 △ こなチーズ 2.4 ○ マヨネーズ しお こしょう もやしのカレードレッシング</p> <p>□ もやし 35 □ にんじん 8 △ ツナ 5 ○ あぶら 1 ○ さとう 0.2 パセリ す しお カレーこ こしょう かぼちゃのみぞしる</p> <p>□ かぼちゃ 20 □ たまねぎ 20 □ えのきたけ 7 □ ねぎ 5 みず 130 みそ だし</p>	<p>△ ぎゅうにゅう 638kcal ごはん ぶたにくときこのこのトマトに</p> <p>△ ぶたにく 30 □ しめじ 10 □ エリンギ 7 □ たまねぎ 50 ○ じゃがいも 28 □ いんげん 7 □ トマト 10 □ にんにく 0.3 しろワイン 1 ○ さとう 0.4 みず 38 ○ あぶら 0.3 ウスターソース ケチャップ こしょう ブイオン しお はんぺんフライ</p> <p>△ はんぺんフライ 1こ ○ あげあぶら 4 あさどいとうもろこし</p> <p>□ とうもろこし 1こ</p>	<p>△ ぎゅうにゅう 560kcal キムチチャーハン</p> <p>○ 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 △ いらたまご 15 ○ あぶら 0.3 こいくちしょうゆ こいくちしょうゆ しお あげギョウザ</p> <p>△ ぎょうざ 1こ ○ あげあぶら 1.8 パンサンスー</p> <p>□ きゅうり 13 □ もやし 10 □ にんじん 5 ○ はるさめ 5 ○ さとう 0.5 ○ ごまあぶら 0.2 す こいくちしょうゆ</p>

< 3つの食品グループと多くふくまれる栄養素 >

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	たんぱく質 無機質 (カルシウム)
			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。

