

月 3	火 4	水 5	木 6	金 7
<p>△ <b>ぎゅうにゅう てまきずし</b> 621kcal</p> <p>○ こめ 72g      こぶちや 0.15</p> <p>○ さとう 5.6      △ ツナ 18</p> <p>□ きゅうり 10      □ キャベツ 20</p> <p>△ ウィンナー 2ほん      △ のり 1ふくろ</p> <p>□ うめびしお 1ふくろ</p> <p>しお      す</p> <p>○ マヨネーズ</p> <p>こしょう</p> <p><b>ぐだくさんのみぞしる</b></p> <p>○ じゃがいも 20      □ はくさい 15</p> <p>□ もやし 8      □ にんじん 5</p> <p>□ ねぎ 3      △ あぶらあげ 4</p> <p>△ みそ      だし</p> 	<p>△ <b>ぎゅうにゅう ごはん ちまみだいこん</b> 548kcal</p> <p>○ だいこん 80      △ ぶたひきにく 25</p> <p>□ しょうが 0.5      □ にんにく 0.3</p> <p>□ にんじん 15      □ ながねぎ 6</p> <p>□ しいたけ 5      □ ニラ 5</p> <p>さけ 1      みりん 0.45</p> <p>○ さとう 1      ○ かたくりこ 1</p> <p>○ ごまあぶら 0.3      みず 7</p> <p>○ あぶら 0.3</p> <p>こいくちしょうゆ      △ あかみそ</p> <p>トウバンジャン</p> <p><b>むししゅうまい</b></p> <p>△ しゅうまい 1こ</p> <p><b>からしあえ(なののはな)</b></p> <p>□ なののはな 5      □ もやし 25</p> <p>○ はるさめ 3      ○ ごま 1.1</p> <p>からし      こいくちしょうゆ</p> 	<p>△ <b>ぎゅうにゅう ごはん コロッケ</b> 631kcal</p> <p>○ コロッケ 1こ      ○ あげあぶら 6.5</p> <p><b>ひじきのり</b></p> <p>△ ひじき 2.6      □ にんじん 7</p> <p>△ とりももにく 7      □ いんげん 5</p> <p>○ こんにやく 10      ○ あぶら 0.2</p> <p>○ さとう 1.7      みりん 1</p> <p>さけ 1      みず 10</p> <p>こいくちしょうゆ      だし</p> <p><b>キャベツのみぞしる</b></p> <p>□ たまねぎ 20      △ あぶらあげ 5</p> <p>□ キャベツ 20      □ にんじん 6</p> <p>□ ねぎ 3      みず 100</p> <p>△ みそ      だし</p> 	<p>△ <b>ぎゅうにゅう だいこんごはん</b> 535kcal</p> <p>○ こめ 65g      ○ あぶら 0.2</p> <p>さけ 3.45      □ だいこん 33</p> <p>□ えだまめ 5.5      □ にんじん 8</p> <p>△ ぶたにく 8      ○ さとう 0.7</p> <p>○ あぶら 0.1</p> <p>こいくちしょうゆ</p> <p>うすくちしょうゆ      しお</p> <p><b>こうやどうふのたまごとし</b></p> <p>△ こうやどうふ 6      △ とりももにく 12</p> <p>□ にんじん 6      □ たまねぎ 30</p> <p>○ じゃがいも 36      △ たまご 20</p> <p>□ いんげん 4      ○ さとう 2</p> <p>みず 60      ○ あぶら 0.3</p> <p>うすくちしょうゆ      こいくちしょうゆ</p> <p>だし</p> <p><b>はくさいのしおこんぶあえ</b></p> <p>□ はくさい 40      □ もやし 17</p> <p>○ ごま 0.3      ○ すりごま 0.2</p> <p>△ しおこんぶ 1</p> <p>しお      こいくちしょうゆ</p> <p>す</p>	<p>△ <b>ミルージュ</b> 598kcal</p> <p>ミルージュ 1ほん</p> <p><b>ハヤシライス</b></p> <p>○ こめ 88g      ○ むぎ 5</p> <p>△ ぶたにく 25      □ たまねぎ 80</p> <p>□ にんじん 13      □ しめじ 5</p> <p>○ じゃがいも 25      □ トマトピューレ 8</p> <p>○ さとう 0.2      みず 106</p> <p>○ あぶら 0.3</p> <p>ハヤシルウ      コンソメ</p> <p>こしょう      ケチャップ</p> <p><b>コールスローサラダ</b></p> <p>□ キャベツ 25      □ コーン 10</p> <p>□ にんじん 10      △ ハム 4</p> <p>○ さとう 0.4      ○ マヨネーズ</p> <p>す      しお</p> 
<p>△ <b>ぎゅうにゅう ごはん さばのしおやき</b> 547kcal</p> <p>△ しおさば 1きれ</p> <p><b>もやしのカレードレッシング</b></p> <p>□ もやし 35      □ にんじん 8</p> <p>△ ハム 5      ○ あぶら 1</p> <p>○ さとう 0.2</p> <p>パセリ      す</p> <p>しお      カレーこ</p> <p>こしょう</p> <p><b>けんちんじる</b></p> <p>□ だいこん 20      □ にんじん 7</p> <p>□ ごぼう 10      □ ねぎ 4</p> <p>□ こんにやく 15      みりん 1.35</p> <p>さけ 0.45      ○ ごまあぶら 0.3</p> <p>こいくちしょうゆ      うすくちしょうゆ</p> <p>だし</p>	<p>△ <b>ぎゅうにゅう わかめごはん やさいのたいたん</b> 535kcal</p> <p>△ ぶたにく 20      □ にんじん 10</p> <p>□ はくさい 75      □ えのきたけ 6</p> <p>□ たまねぎ 36      △ あつあげ 20</p> <p>△ かつおぶし 0.7      ○ さとう 2</p> <p>○ ごまあぶら 0.5      ○ あぶら 0.3</p> <p>こいくちしょうゆ</p> <p><b>きりぼしだいこんのサラダ</b></p> <p>□ きりぼしだいこん 3.7</p> <p>□ きゅうり 11      □ にんじん 8.5</p> <p>△ ツナ 4      ○ さとう 1.5</p> <p>こいくちしょうゆ      す</p> 	<p>△ <b>ぎゅうにゅう ごはん ささみカツ</b> 554kcal</p> <p>△ ささみカツ 1個      ○ あげあぶら 4</p> <p><b>ズッキーニとほうれん草のツナコンあえ</b></p> <p>□ ブロッコリー 20      □ ほうれん草 15</p> <p>□ コーン 10      △ ツナ 6</p> <p>○ さとう 0.7</p> <p>こいくちしょうゆ</p> <p>す</p> <p><b>ワンタンスープ</b></p> <p>△ にくいりワンタン 15</p> <p>△ ぶたにく 5      □ にんじん 5</p> <p>□ もやし 25      □ ねぎ 5</p> <p>○ あぶら 0.07</p> <p>とりガラスープ      ちゅうかスープ</p> <p>しお      こしょう</p> <p>す</p> <p>ながたししょうがっこうの6ねんせいがかんがえてくれたこんだてです。</p>	<p>△ <b>ぎゅうにゅう ごはん ポークビーンズ</b> 562kcal</p> <p>△ ぶたにく 25      ○ じゃがいも 30</p> <p>□ たまねぎ 40      □ にんじん 10</p> <p>□ いんげん 5      △ だいず 20</p> <p>□ トマトピューレ 25      ○ さとう 1</p> <p>みず 30      ○ あぶら 0.3</p> <p>コンソメ      こしょう</p> <p>ウスターソース</p> <p><b>なののはなとペンネのソテー</b></p> <p>○ ペンネ 11      △ ベーコン 4</p> <p>□ なばな 10      □ しめじ 3</p> <p>□ たまねぎ 13      □ にんにく 0.1</p> <p>○ あぶら 0.3      コンソメ しお</p> <p>うすくちしょうゆ      くらこしょう</p> <p><b>あじかつお</b></p> <p>ふりかけ(かつお) 1袋</p>	
<p>△ <b>ぎゅうにゅう こうやどうふのどぼろどん</b> 630kcal</p> <p>○ こめ 80g      △ ぶたひきにく 43</p> <p>□ しょうが 1.5      □ たまねぎ 20</p> <p>□ ごぼう 18      □ にんじん 18</p> <p>□ いんげん 14      ○ さとう 4.2</p> <p>さけ 5      みず 35</p> <p>△ こうやどうふ 6      ○ あぶら 0.45</p> <p>こいくちしょうゆ</p> <p><b>だいこんのみぞしる</b></p> <p>□ だいこん 20      □ たまねぎ 20</p> <p>△ あぶらあげ 4      □ にんじん 6</p> <p>△ みそ      だし</p>	<p>△ <b>ショア(フルベニー)</b> 599kcal</p> <p>○ ナン キーマカレー</p> <p>△ ぶたひきにく 20      △ とりひきにく 40</p> <p>□ たまねぎ 100      □ にんじん 15</p> <p>□ しょうが 1      □ にんにく 0.3</p> <p>□ トマトピューレ 23      ○ あぶら 0.3</p> <p>コンソメ      ナツメグ</p> <p>カレールウ      こしょう</p> <p>しお</p> <p><b>マカロニサラダ</b></p> <p>○ マカロニ 8      □ キャベツ 15</p> <p>□ にんじん 6      △ ハム 4</p> <p>○ さとう 0.7</p> <p>す      しお</p> <p>こしょう      ○ マヨネーズ</p>	<p>△ <b>ぎゅうにゅう ごはん(げんりょう) にくだんご(わふう)</b> 549kcal</p> <p>△ わふうにくだんご 1こ</p> <p><b>コーン入りシチュー</b></p> <p>△ ぶたにく 12      □ たまねぎ 46</p> <p>○ じゃがいも 33</p> <p>△ ぎゅうにゅう 20      □ コーン 5</p> <p>□ コーンクリーム 20      ○ あぶら 0.3</p> <p>パセリ      ブイヨン</p> <p>こしょう      ポターージュ</p> <p><b>キャロットラペ</b></p> <p>□ にんじん 22      □ キャベツ 12</p> <p>△ ツナ 5      □ レモン 0.94</p> <p>○ さとう 1.82      ○ あぶら 0.47</p> <p>うすくちしょうゆ      しお</p> <p>こしょう</p>	<p>△ <b>ぎゅうにゅう しんしょうがごはん</b> 578kcal</p> <p>○ こめ 70g      こいくちしょうゆ</p> <p>□ しんしょうが 7g      ○ さとう 3</p> <p>□ にんじん 4g      さけ みりん</p> <p>△ かつおぶし 0.2g      だし みず</p> <p><b>あじフライ</b></p> <p>△ あじフライ 1枚      ○ あげあぶら 4</p> <p><b>キャベツのゆかりあえ</b></p> <p>□ キャベツ 25      □ もやし 22</p> <p>ゆかり 0.8      ○ さとう 0.5</p> <p>こいくちしょうゆ</p> <p><b>ぶたじる</b></p> <p>△ ぶたにく 6      □ ごぼう 8</p> <p>□ たまねぎ 18      □ にんじん 9</p> <p>△ あぶらあげ 3      △ とうふ 20</p> <p>□ ねぎ 3      △ みそ だし</p>	<p>△ <b>ぎゅうにゅう キムチチャーハン</b> 526kcal</p> <p>○ こめ 80g      ○ あぶら 0.14</p> <p>○ ごまあぶら 0.95      △ ぶたにく 22</p> <p>□ ニラ 7      □ にんじん 10</p> <p>□ キムチ 20      △ いらたまご 10</p> <p>○ あぶら 0.3</p> <p>こいくちしょうゆ</p> <p>しお</p> <p><b>わかめスープ</b></p> <p>△ わかめ 0.5      □ えのきたけ 5</p> <p>△ とうふ 20      □ はくさい 20</p> <p>みず 100      しお</p> <p>とりガラスープ      ちゅうかスープ</p> <p>くらこしょう</p> <p>△ <b>ヨーグルト</b></p>
<p>振替休日</p> 	<p>△ <b>ぎゅうにゅう きりぼしだいこんとベーコンのごはん</b> 569kcal</p> <p>○ こめ 65g      ○ げんまい 5</p> <p>○ あぶら 0.12      ○ ごまあぶら 0.6</p> <p>□ きりぼしだいこん 7</p> <p>△ ベーコン 15      □ えのきたけ 10</p> <p>□ にんじん 10      ○ ごま 1.5</p> <p>○ あぶら 0.5      ○ さとう 1</p> <p>さけ 1      みりん 1</p> <p>こいくちしょうゆ      うすくちしょうゆ</p> <p><b>とうにゅうスープ</b></p> <p>△ ぶたにく 10      □ たまねぎ 25</p> <p>□ にんじん 7      ○ じゃがいも 25</p> <p>△ とうにゅう 20      みず 75</p> <p>○ あぶら 0.15      こしょう</p> <p>とうにゅうホワイトルウ</p> <p>コンソメ</p> <p><b>はるみ</b></p> <p>○ はるみ 1きれ</p> <p>フルーツきゅうしょく</p>	<p>△ <b>ぎゅうにゅう ごはん とりにくのからあげ</b> 604kcal</p> <p>△ とりにくにく 2きれ      さけ 2</p> <p>□ しょうが 1      ○ かたくりこ 11</p> <p>○ あげあぶら 6</p> <p>こいくちしょうゆ</p> <p><b>やさしいごまあえ</b></p> <p>□ はくさい 30      □ ほうれん草 6</p> <p>□ ほうれん草 6      □ にんじん 5</p> <p>○ ごま 0.5      ○ すりごま 0.5</p> <p>○ さとう 0.5</p> <p>こいくちしょうゆ</p> <p><b>はたまねぎのみぞしる</b></p> <p>□ はたまねぎ 20      □ キャベツ 22</p> <p>△ あぶらあげ 4      □ にんじん 5</p> <p>だし      みそ</p>	<p>△ <b>ぎゅうにゅう ごはん チーズハンバーグ</b> 615kcal</p> <p>△ ハンバーグ 1こ      △ ピザようチーズ 10</p> <p>あかワイン 0.65      ○ さとう 0.7</p> <p>みず 1.7</p> <p>ケチャップ      とんかつソース</p> <p><b>やさしいサラダ</b></p> <p>□ キャベツ 30      □ もやし 15</p> <p>□ コーン 7</p> <p>わふうドレッシング</p> <p><b>コンソメスープ</b></p> <p>△ とりももにく 8      □ れんこん 10</p> <p>□ はくさい 10      □ たまねぎ 20</p> <p>□ えのきたけ 5      □ にんじん 6</p> <p>コンソメ      しお</p> <p>こしょう</p>	<p>△ <b>ぎゅうにゅう ごはん(げんりょう) ラーメン</b> 650kcal</p> <p>○ ちゅうかめん 100      △ ぶたにく 15</p> <p>□ キャベツ 30      □ たまねぎ 12</p> <p>□ にんじん 10      □ しいたけ 5</p> <p>□ コーン 5      □ しょうが 0.35</p> <p>□ にんにく 0.25      ○ ごまあぶら 0.4</p> <p>ちゅうかのもと      ちゅうかスープ</p> <p>トウバンジャン</p> <p><b>パンパンジーサラダ</b></p> <p>△ ささみ 8      □ もやし 15</p> <p>□ にんじん 5      □ コーン 5</p> <p>□ キャベツ 15      ○ ごま 0.3</p> <p>○ ごまあぶら 0.1</p> <p>ごまドレッシング      こいくちしょうゆ</p> <p><b>ミルメークコーヒー</b></p> <p>ミルメークコーヒー 1こ</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	たんすいゆぶつ 炭水化物	しつ 脂質	たんぱく質
		むきしつ 無機質 (カルシウム)	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。

