

月 3	火 4	水 5	木 6	金 7												
けんぼうきねん 	みどりのひ 	こどものひ 	△牛乳 たきこみごはん 591kcal ○こめ 70 さけ 2.5 △とりにく 20 △ちくわ 10 □しめじ 3 △あぶらあげ 3 □しいたけ 0.5 □にんじん 7 □えだまめ 6 みりん 1.6 こいくち うすくち だし △ていやくにくだんご 2こ いろいろやさいのおひたし □ほうれんそう 25 □にんじん 10 □もやし 20 ○さとう 1 こいくち わかたけじる △わかめ 1 □たけのこ 25 □しめじ 7 みりん 0.8 うすくち だし	えんそく 												
△牛乳 ひじきごはん 604kcal ○こめ 70 △とりにく 20 △ひじき 2 □にんじん 10 ○こんにやく 7 □いんげん 4 △たまご 10 ○さとう 3 みりん 1.2 さけ 0.8 こいくち うすくち だし △ポロニアハム もやしのカレーレッシングあえ □もやし 35 □はるキャベツ 15 □にんじん 5 ○こめあぶら 3 ○さとう 2.7 カレーこ す こしょう しお 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 だし、うすくち	△牛乳 ごはん 597kcal ○ごはん せとふうみふりかけ にくどうぶ △とうふ 70 △ぎゅうにく 25 ○こんにやく 20 □たまねぎ 70 □にんじん 10 □いんげん 10 ○さとう 3.2 さけ 1.5 こいくち きゅういとわかめのすのもの △わかめ 1.5 □きゅうり 25 △ちりめんじゃこ 2 ○さとう 2 す うすくち	△牛乳 コッペパン 594kcal ○コッペパン しろみざかなフライ ○あげあぶら 3 タルタルソースソース(こぶくろ) キャベツのごまサラダ □キャベツ 50 ○こめあぶら 1.6 ○ごまあぶら 0.4 ○ごま 0.5 ○ごま 1 こいくち しお す ワンダンスープ △ワンタン 15 □にんじん 7 □もやし 8 □ニラ 5 □たまねぎ 15 うすくち ちゅうかだし こしょう	△牛乳 ごはん 594kcal ○ごはん つくねのソースやき △キャベツいりつくね ○さとう 2.3 みりん 1.1 とんかつソース ウスター はくさいとほうれんそうのごまあえ □ほうれんそう 15 □はくさい 35 □にんじん 5 ○さとう 0.6 ○ごま 1 こいくち こまつなのみどしる △とうふ 20 □こまつな 10 □たまねぎ 25 □にんじん 5 △あぶらあげ 4 だし みそ	△牛乳 ごはん 617kcal ○ごはん とんかつ ○あげあぶら 4 ソース(こぶくろ) ほうれんそうのツナあえ □ほうれんそう 40 △ツナ 10 ○さとう 0.6 こいくち す じゃがもちスープ ○じゃがもち 20 △あぶらあげ 4 □だいこん 20 □ちんげんさい 8 □ねぎ 5 □にんじん 6 さけ 1.5 みりん 0.6 うすくち こいくち だし												
△牛乳 ごはん 719kcal ○ごはん さばのしょうがやき △さば □しょうが 0.7 みりん 1.4 ○さとう 2.2 さけ 1.2 こいくち おでん ○こんにやく 30 △ちくわ 30 △がんも 15 △とりにく 20 △ひらてん 20 □だいこん 40 □にんじん 10 ○さとう 2.5 みりん 1 △こんぶ 0.8 こいくち うすくち キャベツのゆかりあえ □キャベツ 30 □きゅうり 15 ゆかり 0.6 うすくち	△牛乳 カレーライス 753kcal ○こめ 90 △ぎゅうにく 10 △ぶたにく 15 □たまねぎ 75 ○じゃがいも 50 □にんじん 12 ワイン 2 □にんにく 0.2 カレールウ こいくち ウスター こしょう コンソメ カレーこ フルーツポンチ □みかん 20 □もも 15 □パイナップル 20 レモンゼリー 20 さんしょくゼリー 20	△牛乳 ごはん 676kcal ○ごはん ササミのレモンソースあけ △ささみ さけ 2 ○かたくりこ 6.5 ○あげあぶら ○さとう 4.5 □レモン 2.7 しお こいくち きりぼしだいこんのツナサラダ □アスパラガス 10 □きゅうり 18 □きりぼしだいこん 2 △ツナ 13 ○さとう 1.1 す うすくち しお わかめのみどしる □たまねぎ 20 △とうふ 20 △わかめ 0.8 □にんじん 3 △あぶらあげ 3 だし、みそ	△牛乳 ごはん 594kcal ○ごはん ぶたキムチいため △ぶたにく 40 □キムチ 40 □キャベツ 30 □たまねぎ 35 □ニラ 10 □しょうが 0.5 □にんにく 0.3 さけ 2 ○さとう 0.9 ○ごまあぶら 0.35 コチュジャン △ぎょうざ2こ さんしょくナムル □もやし 25 □にんじん 5 □きゅうり 30 ○ごま 0.4 ○ごまあぶら 0.5 こいくち す しお	△牛乳 おやこどんぶり 589kcal ○こめ 80 △とりにく 20 △たまねぎ 100 □にんじん 10 △かまぼこ 10 □ねぎ 10 △たまご 30 さけ 1.3 みりん 1.3 ○さとう 1.82 ○かたくりこ 0.4 こいくち うすくち たくあんあえ □キャベツ 35 □こまつな 8 □きざみたくあん 7 ○ごま 0.4 △しおこんぶ 1 △かつおぶし 0.5 うすくち												
△牛乳 きりぼしだいこんとベーコンのごはん 624kcal ○こめ 75 ○げんまい 6 □きりぼしだいこん 7 □えのきたけ 10 △ベーコン 15 □ねぎ 5 □にんじん 10 ○さとう 2 ○ごま 1.2 みりん 1 さけ 1 うすくち こいくち けんちんじる □にんじん 10 □ごぼう 10 ○さといも 30 ○こんにやく 20 □れんこん 10 ○ごまあぶら 0.4 さけ 0.7 みりん 1.5 こいくち うすくち だし いとこまぼこときゅうりのサラダ △いとこまぼこ 10 □キャベツ 20 □きゅうり 15 □にんじん 5 ○さとう 1.5 ○ごまあぶら 0.4 こいくち す	△牛乳 ごはん 655kcal ○ごはん ポテトコロッケ ○あげあぶら 6 きんぴらごぼろ △ぶたにく 8 □にんじん 8 □ごぼう 20 ○こんにやく 15 □いんげん 5 △ちくわ 5 ○さとう 2 みりん 0.3 さけ 0.8 こいくち なすのみどしる □なす 20 □にんじん 5 □たまねぎ 20 △あぶらあげ 4 みそ だし	△牛乳 コッペパン 628kcal ○コッペパン やきそば ○ちゅうかめん 65 △ぶたにく 10 □キャベツ 50 □にんじん 10 △ちくわ 10 さけ 1 せんいたぶりサラダ △わかめ 1 □きゅうり 30 □コーン 5 かんてん 1.2 ○さとう 2.7 ○ごまあぶら 0.8 こいくち す とうにゅうプリン	△牛乳 チキンライス 514kcal ○こめ □にんじん 10 △とりにく 30 ○こめあぶら 0.5 □たまねぎ 35 こしょう □いんげん 5 ウスター ケチャップ しお コンソメ ごもくスープ △ぶたにく 7 □エリンギ 5 □たまねぎ 20 □にんじん 10 □こまつな 8 □もやし 10 ちゅうかだし こいくち こしょう	△牛乳 ごはん 692kcal ○ごはん マーボー豆腐 △とうふ 100 △ぶたひきにく 20 □しょうが 0.5 □にんにく 0.1 □たまねぎ 40 □ねぎ 10 □しいたけ 0.6 □たけのこ 10 □ニラ 7 ○かたくりこ 0.8 ○さとう 2 あかみそ こいくち さけ 1 トウバンジャン △いどのかフライ ○あげあぶら 4 □キャベツ 45 □にんじん 4 ○ごま 0.5 △しおこんぶ 1.3												
△牛乳 ごはん 603kcal ○ごはん おろしほんぞうハンバーグ △ハンバーグ □だいこん 30 みりん 1.5 □エリンギ 5 □しめじ 5 す、こいくち きゅうりのおかかあえ □きゅうり 30 □キャベツ 20 ○さとう 1.2 こいくち △かつおぶし 1 ぶたじる △ぶたにく 10 ○じゃがいも 20 □ごぼう 7 □はくさい 20 □もやし 15 □にんじん 5 □ねぎ 7 だし、みそ	<p>＜3つの食品グループと多くふくまれる栄養素＞</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>しょうひん 食品 グループ</th> <th>○・おもにエネルギーの もとになる食品</th> <th>△・おもに体をつくる もとになる食品</th> <th>□・おもに体の調子を整える もとになる食品</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>えいようそ 栄養素</td> <td>たんずいけいぶつ 炭水化物</td> <td>しじつ 脂質</td> <td>たんぱく質</td> </tr> <tr> <td></td> <td>たんぱく質</td> <td>むきしつ 無機質 (カルシウム)</td> <td>ビタミン</td> </tr> </tbody> </table> <p>☆材料購入の都合により 献立を変更することが あります。</p>				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	たんずいけいぶつ 炭水化物	しじつ 脂質	たんぱく質		たんぱく質	むきしつ 無機質 (カルシウム)	ビタミン
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	たんずいけいぶつ 炭水化物	しじつ 脂質	たんぱく質													
	たんぱく質	むきしつ 無機質 (カルシウム)	ビタミン													