

月 2	火 3	水 4	木 5	金 6												
えんそく 	けんぽうきねんび 	みどりのひ 	こどものひ 	△牛乳 597kcal ○ごはん つくのソースやき △キャベツいりつくね みりん 1.1 ○さとう 2.3 ウスター とんかつソース はるキャベツのおかかあえ □はるキャベツ 25 □きゅうり 15 □ちんげんさい 10 ○さとう 0.9 △かつおぶし 1 こいくち けんちんじる □にんじん 10 □ごぼう 10 △あつあげ 10 ○さといも 30 ○こんにやく 20 □だいこん 10 みりん 1.5 さけ 0.7 だし ○ごまあぶら 0.4 うすくち こいくち												
9 664kcal △牛乳 ○ごはん △のりつくだに ぎょうにくコロッケー ○あげあぶら 7 じゃこあえ △ちりめんじゃこ 1.8 □にんじん 5 □はるキャベツ 40 △あぶらあげ 4 ○ごま 0.8 ○さとう 0.9 こいくち こまつなのみとしる □こまつな 15 □えのきたけ 8 □たまねぎ 25 □にんじん 5 みそ だし	10 580kcal △牛乳 ○なめし かいそうとこんにやくのサラダ △かいそう 0.5 △わかめ 0.5 □きゅうり 30 ○こんにやく 15 ○さとう 1.5 ○こめあぶら 0.5 こいくち こしょう す にくどうふ △どうふ 70 △ぎゅうにく 25 ○こんにやく 20 □たまねぎ 70 □にんじん 10 □ねぎ 8 ○さとう 3.2 さけ 1.5 こいくち	11 677kcal △牛乳 ○しょくパン2まい スナッスえんどうりいサラダ □スナッスえんどう 8 □はるキャベツ 35 △ツナ 10 しお ○オリーブオイル 0.45 こしょう す マヨネーズ ミニトマト 2こ △スライスチーズ カレースパじる ○スパゲティ 7 △ぶたにく 12 ○じゃがいも 33 □たまねぎ 40 □にんじん 10 □ピーマン 3 トマト 3 コンソメ こしょう カレールー カレーこ	12 622kcal △牛乳 ○ごはん やささばのみそだれがけ △さば ○さとう 3.1 みりん 0.56 □ゆず 0.5 さけ 1.82 みそ きりぼしだいこんのみくめに △とりにく 6 △ひらてん 4 □きりぼしだいこん 3 □にんじん 10 △こうやどうふ 1.5 ○さとう 1.5 こんにやく 9 みりん 0.5 □いんげん 4 だし こいくち ○こめあぶら 0.5 さけ 0.5 わかたけじる △わかめ 1 □たけのこ 25 □しめじ 7 うすくち みりん 0.8 だし	13 601kcal △牛乳 キムチチャーハン ○こめ 65 ○おしむぎ 10 △ぶたにく 20 さけ 1 □キムチ 25 ○ごまあぶら 0.2 □ニラ 5 □たまねぎ 25 △たまご 12 ちゅうかだし こしょう こいくち にくだんごやささいのスーフ △にくだんご 25 □にんじん 10 □もやし 15 □はくさい 15 □ちんげんさい 10 こしょう ちゅうかだし うすくち とうにゅうプリン												
16 596kcal △牛乳 ○ごはん △ていやきハンバーグ みりん 1 ○さとう 2 こいくち ○かたくりこ 0.3 ごまあえ □はるキャベツ 23 □にんじん 10 □きゅうり 18 ○ごま 0.9 ○さとう 0.55 こいくち えのきたけのみとしる □えのきたけ 10 ○ふ 0.8 □たまねぎ 28 △あぶらあげ 4 □ねぎ 5 だし みそ 	17 614kcal △牛乳 うすいえんどうごはん ○こめ 70 □うすいえんどう 11 △こんぶ 0.25 しお あげたこやき ○あげあぶら 3.5 ちくぜんに △とりにく 20 □にんじん 20 □ごぼう 20 ○こんにやく 30 △ちくわ 20 □だいこん 20 □いんげん 5 ○こめあぶら 0.5 さけ 1.5 みりん 1 ○さとう 2.5 こいくち だし ほんずあえ □ほうれんそう 5 △ツナ 12 □きゅうり 28 □たまねぎ 10 □しめじ 5 ほんず	18 588kcal △牛乳 おやこどん ○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 うすくち こいくち たくあんあえ □はるキャベツ 30 □きゅうり 12 □こまつな 8 □きざみたくあん 6 ○さとう 0.5 △かつおぶし 0.5 うすくち	19 658kcal △牛乳 ○ごはん みぞラーメン ○ちゅうかめん 90 △ぶたにく 15 □もやし 25 □コーン 10 □はるキャベツ 25 □ねぎ 5 みりん 1.5 ○ごまあぶら 0.2 □にんにく 0.2 □しょうが 0.3 ちゅうかだし こしょう みそ トウバンジャン かんでんのピリからサラダ かんでん 1.2 △ささみフレーク 10 □ほうれんそう 10 □ちんげんさい 18 ○さとう 2.6 ○ごまあぶら 0.8 こいくち す トウバンジャン	20 609kcal △牛乳 ○ごはん △とんかつ ○あげあぶら 4 ソース(こぶくろ) いとかまぼこやささいのサラダ △いとかまぼこ 10 □はるキャベツ 20 □もやし 25 □にんじん 5 ○さとう 1.5 ○ごまあぶら 0.4 こいくち す どうふのみとしる △どうふ 30 △わかめ 0.6 □だいこん 15 △あぶらあげ 4 だし みそ												
23 707kcal △牛乳 カレーライス ○こめ 90 △ぶたにく 19 □たまねぎ 71 ○じゃがいも 48 □にんじん 11 ワイン 1.9 □にんにく 0.19 こいくち カレールー こしょう ウスター コンソメ カレーこ はっさくいりフルーツポンチ □みかん 20 □はっさく 15 □パイ 20 カットゼリー かんでん 20 	24 562kcal △牛乳 ○ごはん しろみざかなのこうみしょうゆがけ △ホキ □しょうが 0.7 みりん 1 ○さとう 2.5 さけ 1 こいくち きりぼしだいこんのうめずあえ □きりぼしだいこん 1. □きゅうり 30 △わかめ 0.7 ○ごま 1.5 △ちりめんじゃこ 2 うめず 3.2 ○さとう 2 うすくち 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	25 706kcal △牛乳 ○コッペパン キャベツメンチカツ ○あげあぶら 5 ペンのポロネーゼ ○ペンネ 16 △ぶたひきにく 12 □たまねぎ 14 □にんじん 6 □にんにく 0.09 トマト 2.5 ○オリーブオイル 0.3 こしょう しお ケチャップ デミグラスソース コンソメ やさしいスーフ △ベーコン 10 □しめじ 8 □にんじん 10 □たまねぎ 20 □ちんげんさい 15 こしょう コンソメ	26 673kcal △牛乳 ○ごはん ぎょうざ 2こ はるさめサラダ □きゅうり 20 ○はるさめ 6 △ささみフレーク 8 □コーン 8 ○ごまあぶら 0.2 ○さとう 1.5 す こいくち ホイコーロー △ぶたにく 30 □たまねぎ 20 □にんにく 0.5 □ピーマン 10 □しいたけ 1 □はるキャベツ 50 △あつあげ 20 △こうやどうふ 2 さけ 3 ○さとう 1.2 ○かたくりこ 0.6 トウバンジャン テンメンジャン こいくち あかみそ こしょう	27 684kcal △牛乳 ○ごはん ササミのレモンソースあげ △ささみ さけ 2 しお ○かたくりこ 6.5 ○あげあぶら 6 ○さとう 4.5 こいくち □レモン 2.7 きんぴらごぼう △ぶたにく 8 □にんじん 8 □ごぼう 20 △ちくわ 5 こんにやく 15 ○さとう 2 みりん 0.3 □いんげん 5 さけ 0.8 こいくち じゃかもちスーフ ○じゃかもち 20 △あぶらあげ 4 ○こんにやく 10 □だいこん 20 □ちんげんさい 8 □ねぎ 5 □にんじん 6 さけ 1.5 うすくち みりん 0.6 こいくち だし												
30 602kcal △牛乳 チキンライス ○こめ 70 △とりにく 30 □たまねぎ 35 □にんじん 10 □いんげん 5 ○こめあぶら 0.5 しお こしょう ケチャップ ウスター コンソメ おかわいりとうにゅうスーフ △ぶたにく 10 □にんじん 7 ○おおむぎ 5 □たまねぎ 25 ○さつまいも 25 コンソメ △とうにゅう 20 こしょう とうにゅうルー	31 700kcal △牛乳 ○ごはん アジフライ ○あげあぶら 4 もやしのピリからあえ □もやし 35 □きゅうり 15 □アスパラガス 3 ○ごまあぶら 0.2 ○さとう 2.8 す トウバンジャン にくじゃが ○じゃがいも 80 △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 2.4 さけ 1.5 こいくち	<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"> <tr> <td>しょうひん 食品 グループ</td> <td>○..おもにエネルギーの もとになる食品</td> <td>△..おもに体をつくる もとになる食品</td> <td>□..おもに体の調子を整える もとになる食品</td> </tr> <tr> <td>えいようそ 栄養素</td> <td>たんぱいぶつ 炭水化物</td> <td>しじつ 脂質</td> <td>たんぱく質 たんぱく質 無機質 (カルシウム)</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td>ビタミン 無機質</td> </tr> </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	たんぱいぶつ 炭水化物	しじつ 脂質	たんぱく質 たんぱく質 無機質 (カルシウム)				ビタミン 無機質
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	たんぱいぶつ 炭水化物	しじつ 脂質	たんぱく質 たんぱく質 無機質 (カルシウム)													
			ビタミン 無機質													