



火 10	水 11	木 12	金 13	
<p>△ 牛乳 621kcal チキンピラフ</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ こめ 75 ○ おしむぎ 8 ○ こめあぶら 1 □ たまねぎ 30 △ ウインナー 20 □ コーン 6 △ とりにく 20 コンソメ □ にんじん 8 こしょう □ ピーマン 5 しお <p>にくだんこのスープ</p> <ul style="list-style-type: none"> △ にくだんご 18 □ はくさい 15 □ だいこん 40 □ こまつな 8 こしょう コンソメ <p>ネーフル</p> <p>フルーツ給食</p>	<p>△ 牛乳 577kcal コッペパン フランクフルトビーンズソース</p> <ul style="list-style-type: none"> △ フランクフルト □ たまねぎ 15 △ だいず 3 □ トマト 13 ケチャップ ○ かたくりこ 0.05 しお カレーこ <p>むしじゃがいも</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ じゃがいも 45 しお <p>ABCマカロニスーフ</p> <ul style="list-style-type: none"> △ とりにく 5 □ キャベツ 25 ○ ABCマカロニ □ たまねぎ 25 □ ちんげんさい 15 こしょう コンソメ 	<p>△ 牛乳 671kcal ごはん やきそばのうめこみかけ</p> <ul style="list-style-type: none"> △ さば □ ねぎ 1 □ 梅びしお 2.5 みりん 1.6 さけ 0.8 ○ さとう 1.1 こいくち あかみそ <p>おかかあえ</p> <ul style="list-style-type: none"> □ ほうれんそう 9 □ しゆんぎく 9 □ キャベツ 27 ○ さとう 0.9 △ かつおぶし 0.8 こいくち <p>おどろに</p> <ul style="list-style-type: none"> □ だいこん 30 ○ もち □ きんときになんじん 6 △ あぶらあげ 4 □ あじみな 10 みそ だし <p>わかやまけんから サバをいただきます</p>	<p>△ 牛乳 599kcal ごはん ちくわのいそべあげ</p> <ul style="list-style-type: none"> △ ちくわ △ あおのり 0.08 ○ かたくりこ 4 ○ こむぎこ 4 ○ あげあぶら 2.5 <p>オレンジはくさいのごまあえ</p> <ul style="list-style-type: none"> □ こまつな 15 □ にんじん 5 □ オレンジはくさい 35 ○ さとう 0.6 ○ ごま 1 こいくち <p>ぶたにくとやさいのしょうがに</p> <ul style="list-style-type: none"> △ ぶたにく 25 □ しょうが 1.5 □ たまねぎ 25 □ にんじん 10 □ だいこん 50 △ あつあげ 15 ○ こんにやく 15 さけ 1.5 みりん 1.5 ○ かたくりこ 0.5 うすくち ○ さとう 1 こいくち だし 	
<p>△ 牛乳 676kcal ごはん しっとりひじきふりかけ</p> <ul style="list-style-type: none"> △ ひじき 1.04 ○ ごま 0.48 △ かつおぶし 0.8 ○ さとう 1.6 みりん 2.88 こいくち <p>べにくるりだいこんサラダ</p> <ul style="list-style-type: none"> □ だいこん 15 □ べにくるり 20 □ ブロッコリー 10 △ ツナ 5 ○ さとう 0.5 す うすくち しお こしょう マヨネーズ <p>にくじゃが</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ じゃがいも 80 △ ぎゅうにく 15 △ ぶたにく 10 ○ 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>△ 牛乳 675kcal ごはん カレーうどん</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ うどん 50 △ ぶたにく 10 □ たまねぎ 30 □ ながねぎ 10 さけ 1.5 みりん 1.5 こいくち だし <p>カレーうどん</p> <ul style="list-style-type: none"> △ とりにく 30 さけ 1 □ コーン 23 ○ こむぎこ 5 ○ かたくりこ 3 ○ あげあぶら 4 しお こしょう 	<p>△ 牛乳 576kcal ごはん やきぎょうざ 2こ あつあげのオイスターいため</p> <ul style="list-style-type: none"> △ ぶたにく 10 △ あつあげ 20 □ キャベツ 16 □ にんじん 5 □ ながねぎ 3 □ しょうが 0.6 さけ 0.8 ○ さとう 1 みりん 0.8 ○ かたくりこ 0.6 <p>こめあぶら 0.5 <p>あかみそ <p>こいくち</p> <p>オイスターソース</p> <p>ちゅうかスーフ</p> <ul style="list-style-type: none"> △ とりにく 10 □ にんじん 5 □ しめじ 5 □ はくさい 30 □ たまねぎ 20 こしょう ちゅうかだし </p></p>	<p>△ 牛乳 695kcal ごはん ぞぼろどん</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ こめ 75 △ とりひきにく 50 △ ぶたひきにく 30 □ にんじん 20 □ いんげん 15 □ しょうが 1.3 ○ さとう 5.5 みりん 0.8 さけ 2 こいくち <p>ねぎたまやきごまみそあえ</p> <ul style="list-style-type: none"> □ キャベツ 27 □ ブロッコリー 10 □ にんじん 5 □ コーン 3 ○ ごま 0.5 ○ さとう 0.7 さけ 1.25 す みそ 	<p>△ ジョア 611kcal ごはん ぎょうくにコロケ</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ あげあぶら 7 <p>おろしだいこんのベーコンソテー</p> <ul style="list-style-type: none"> △ ベーコン 6 □ ながねぎ 4 □ きりぼしだいこん 5 ○ さとう 0.97 □ きんときになんじん 11 みりん 0.3 さけ 0.5 こいくち <p>こめあぶら 0.3</p> <p>わかめのみそしる</p> <ul style="list-style-type: none"> △ わかめ 0.8 □ あじみな 10 □ たまねぎ 25 □ にんじん 5 △ あぶらあげ 4 だし みそ
<p>△ 牛乳 579kcal ひじきごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ こめ 70 △ とりにく 20 △ ひじき 1 □ にんじん 10 ○ こんにやく 7 □ いんげん 4 △ たまご 10 さけ 0.8 みりん 1.2 ○ さとう 3 こいくち うすくち だし <p>たくあんあえ</p> <ul style="list-style-type: none"> □ キャベツ 30 □ きゅうり 12 □ こまつな 8 □ きざみたたくあん 5.5 ○ さとう 0.5 うすくち <p>しおこんぶ 0.3</p> <p>ぶたじる</p> <ul style="list-style-type: none"> △ ぶたにく 10 ○ じゃがいも 20 □ ごぼう 7 □ はくさい 25 □ にんじん 5 □ ねぎ 5 みそ だし <p>みかんゼリー</p>	<p>△ 牛乳 663kcal ごはん ハンバーグのこんさいあんかけ</p> <ul style="list-style-type: none"> △ ハンバーグ □ ごぼう 3 □ れんこん 2 □ にんじん 4 ○ さとう 1.35 みりん 2.6 ○ かたくりこ 0.3 だし こいくち <p>フロッコリーのあえもの</p> <ul style="list-style-type: none"> □ ブロッコリー 30 □ コーン 10 △ かつおぶし 0.8 こいくち <p>のっぺ</p> <ul style="list-style-type: none"> △ とりにく 18 □ だいこん 63 ○ こんにやく 23 □ にんじん 18 ○ さとも 18 △ あぶらあげ 5 △ ちくわ 14 ○ さとう 2.5 みりん 0.9 こいくち だし 	<p>△ 牛乳 687kcal コッペパン ハムカツ</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ あげあぶら 5 <p>とろとろホワイトシチュー</p> <ul style="list-style-type: none"> △ とりにく 15 □ はくさい 48 ○ さつまいも 30 □ キャベツ 32 □ にんじん 10 △ ぎゅうにゅう 20 クリームシチュー こしょう しお ○ こめあぶら 0.5 <p>いちご</p> <p>フルーツ給食</p>	<p>△ 牛乳 598kcal ごはん にくまん はるさめのちゅうかサラダ</p> <ul style="list-style-type: none"> □ きゅうり 16 ○ はるさめ 5 △ ささみフレーク 7 □ あじみな 9 ○ ごまあぶら 0.18 ○ さとう 1.35 す こいくち <p>マーボーだいこん</p> <ul style="list-style-type: none"> □ だいこん 100 △ ぶたひきにく 20 □ しょうが 0.5 □ にんにく 0.3 □ たまねぎ 10 □ ながねぎ 10 さけ 1 みりん 0.45 ○ さとう 0.65 ○ かたくりこ 0.6 こいくち ○ ごまあぶら 0.3 トウバンジャン あかみそ 	<p>△ 牛乳 655kcal ごはん ささみのマリナソース</p> <ul style="list-style-type: none"> △ ささみ さけ 2 ○ かたくりこ 6.5 ○ あげあぶら 6 ○ さとう 1.8 ケチャップ しお ウスターソース <p>じゃがいものソテー</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ じゃがいも 42 □ たまねぎ 10 □ にんじん 8 ○ こめあぶら 0.1 <p>ポークウインナー 5 <p>コンソメ <p>こしょう <p>しお</p> <p>ふゆやさいのスーフ</p> <ul style="list-style-type: none"> △ ぶたにく 5 □ エリンギ 5 □ オレンジはくさい 28 □ にんじん 5 □ みずな 10 こしょう コンソメ </p></p></p>
<p>△ 牛乳 681kcal ハヤシライス</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ こめ 90 △ ぎゅうにく 5 △ ぶたにく 20 □ たまねぎ 100 □ にんじん 20 ケチャップ ハヤシルウ こしょう ウスターソース コンソメ <p>かんでんサラダ</p> <ul style="list-style-type: none"> 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 1.2 ○ ごまあぶら 0.4 こいくち す 	<p>△ 牛乳 634kcal ごはん カジキカツ</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ あげあぶら 5 <p>きんぴらごぼう</p> <ul style="list-style-type: none"> △ ぶたにく 8 ○ こんにやく 15 □ きんときになんじん 8 △ ちくわ 5 □ ごぼう 20 みりん 0.3 □ いんげん 5 さけ 0.8 ○ さとう 2 こいくち <p>なごねのみそしる</p> <ul style="list-style-type: none"> □ ながねぎ 17 □ はくさい 20 △ あぶらあげ 3 みそ だし 	<p>～ こんだてのなかから ～</p> <p>きゅうしょくいんかいがしてくれた「すきなきゅうしょくアンケート」のけっかを、1がつのこんだてにとりいれています。じぶんがどうひょうしたものが、はいっているかな？おたのしみに！！</p>		

＜3つの食品グループと多くふくまれる栄養素＞

しよくひん 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	たんすいかぶつ 炭水化物	しつ たんぱく質	むきしつ 無機質 (カルシウム)
	しつ 脂質		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。