



火 11	水 12	木 13	金 14
<p>△牛乳 551kcal</p> <p>チャーハン</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○こめ 75</li> <li>○こめあぶら 0.5</li> <li>□たまねぎ 40</li> <li>□ねぎ 6</li> <li>さけ 0.6</li> <li>こしょう</li> <li>ちゅうかだし</li> <li>にくだんご</li> <li>□もやし 15</li> <li>□ちんげんさい 10</li> <li>こしょう</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>○おしむぎ 8</li> <li>△ぶたにく 25</li> <li>□にんじん 10</li> <li>△こうやどうふ 3</li> <li>しお</li> <li>こいくち</li> <li>□にんじん 10</li> <li>□はくさい 15</li> <li>ちゅうかだし</li> </ul> <p>にくだんごやさいのスープ</p>	<p>△牛乳 607kcal</p> <p>ごはん</p> <p>しろうみざかなフライ</p> <p>きんぴらごぼう</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>△ぶたにく 8</li> <li>□ごぼう 20</li> <li>□いんげん 5</li> <li>○さとう 2</li> <li>さけ 0.8</li> <li>はるキャベツ 30</li> <li>□しめじ 7</li> <li>だし</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>□にんじん 8</li> <li>○こんにやく 15</li> <li>△ちくわ 5</li> <li>みりん 0.3</li> <li>こいくち</li> <li>△わかめ 0.8</li> <li>みそ</li> </ul> <p>はるキャベツとわかめのみそじる</p>	<p>△牛乳 611kcal</p> <p>ごはん</p> <p>すきやき</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>△ぎゅうにく 10</li> <li>□たまねぎ 50</li> <li>□はくさい 50</li> <li>□えのきたけ 8</li> <li>○こんにやく 30</li> <li>○さとう 4.5</li> <li>こいくち</li> <li>ツナのぼんずあえ</li> <li>□きゅうり 28</li> <li>ぼんず</li> <li>□きよみオレンジ</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>△ぶたにく 20</li> <li>□にんじん 10</li> <li>□ねぎ 10</li> <li>△やきとうふ 20</li> <li>○すきやきふ 5</li> <li>さけ 1</li> <li>□ツナ 10</li> <li>□たまねぎ 10</li> </ul> <p>フルーツ給食</p>	<p>△牛乳 548kcal</p> <p>わかめごはん</p> <p>ごもくうどん</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○うどん 50</li> <li>□にんじん 8</li> <li>△あぶらあげ 3</li> <li>□ねぎ 5</li> <li>みりん 2</li> <li>こいくち</li> <li>ちくわのいそべあげ</li> <li>△ちくわ</li> <li>○かたくり 3</li> <li>○あげあぶら 2.5</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>△とりにく 15</li> <li>□はくさい 20</li> <li>□しめじ 4.5</li> <li>さけ 0.4</li> <li>だし</li> <li>うすくち</li> <li>△あおのり 0.08</li> <li>○こむぎ 5</li> </ul>
月 17	18	19	20
<p>△牛乳 713kcal</p> <p>カレーライス</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○こめ 90</li> <li>△ぶたにく 15</li> <li>○じゃがいも 50</li> <li>ワイン 2</li> <li>カレーウ</li> <li>ウスターソース</li> <li>コンソメ</li> <li>○おいわりいちごゼリー</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>△ぎゅうにく 10</li> <li>□たまねぎ 75</li> <li>□にんじん 12</li> <li>□にんにく 0.2</li> <li>かれーこ</li> <li>こいくち</li> <li>こしょう</li> </ul>	<p>△牛乳 598kcal</p> <p>ごはん</p> <p>とんかつ</p> <p>あげあぶら 4</p> <p>こぶくろウスターソース</p> <p>やさいのごまあえ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>□キャベツ 20</li> <li>□きゅうり 15</li> <li>○ごま 1</li> <li>こいくち</li> <li>だいにんとあぶらあげのみそじる</li> <li>□だいにん 30</li> <li>□ねぎ 6</li> <li>だし</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>□にんじん 7</li> <li>□もやし 10</li> <li>○さとう 0.9</li> </ul> <p>だいにんとあぶらあげのみそじる</p>	<p>△牛乳 611kcal</p> <p>ごはん</p> <p>コッペパン</p> <p>ハンバーグ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>△ハンバーグ</li> <li>ワイン 0.4</li> <li>ケチャップ</li> <li>ウスターソース</li> <li>はるキャベツのツナサラダ</li> <li>□はるキャベツ 35</li> <li>△ツナ 5</li> <li>○さとう 1.35</li> <li>しお</li> <li>うすくち</li> <li>さつまいもとうにゅうスープ</li> <li>△ぶたにく 10</li> <li>○さつまいも 25</li> <li>□たまねぎ 25</li> <li>コンソメ</li> <li>とうにゅうルウ</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>みりん 0.4</li> <li>コンソメ</li> <li>とんかつソース</li> <li>こいくち</li> <li>□きゅうり 5</li> <li>○オリーブオイル 0.2</li> <li>す</li> <li>こしょう</li> <li>□にんじん 7</li> <li>□しめじ 5</li> <li>△とうにゅう 20</li> <li>こしょう</li> </ul>	<p>△牛乳 626kcal</p> <p>ごはん</p> <p>まーぼー豆腐</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>△豆腐 100</li> <li>□しょうが 0.5</li> <li>□たまねぎ 45</li> <li>□しいたけ 0.6</li> <li>○さとう 2</li> <li>こいくち</li> <li>トウバンジャン</li> <li>はるさめのちゅうかサラダ</li> <li>□きゅうり 20</li> <li>△ささみフレーク 8</li> <li>○ごまあぶら 0.2</li> <li>す</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>△ぶたひきにく 20</li> <li>□にんにく 0.1</li> <li>□ねぎ 10</li> <li>さけ 1</li> <li>○かたくり 0.8</li> <li>あかみそ</li> <li>○はるさめ 5</li> <li>□コーン 8</li> <li>○さとう 1.5</li> <li>こいくち</li> </ul>
21	24	25	26
<p>△牛乳 579kcal</p> <p>はるのちらしずし</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○こめ 65</li> <li>□にんじん 13</li> <li>△あぶらあげ 3.8</li> <li>△こうやどうふ 5</li> <li>さけ 0.8</li> <li>みりん 12</li> <li>しお</li> <li>だし</li> <li>△あじつかけ</li> <li>ほうれんそうのすましじる</li> <li>□ほうれんそう 15</li> <li>○ふ 2</li> <li>みりん 0.8</li> <li>うすくち</li> <li>○とうにゅうプリン</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>□しいたけ 1.2</li> <li>□たけのこ 13</li> <li>△かまぼこ 12</li> <li>○さとう 3</li> <li>す</li> <li>うすくち</li> <li>□えのきたけ 8</li> <li>□ねぎ 5</li> <li>だし</li> </ul>	<p>△牛乳 564kcal</p> <p>ごはん</p> <p>ぶたにくのしょうがやき</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>△ぶたにく 60</li> <li>□たまねぎ 70</li> <li>○さとう 0.8</li> <li>きゅうり 15</li> <li>ゆかり 0.6</li> <li>くたくさんみそじる</li> <li>□キャベツ 30</li> <li>□こまつな 10</li> <li>みそ</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>さけ 3</li> <li>□しょうが 1.5</li> <li>こいくち</li> <li>□もやし 25</li> <li>うすくち</li> <li>□にんじん 5</li> <li>△あぶらあげ 3</li> <li>だし</li> </ul>	<p>△牛乳 642kcal</p> <p>ごはん</p> <p>はるまき</p> <p>あげあぶら 5</p> <p>はっほうさい</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>△ぶたにく 30</li> <li>□ねぎ 10</li> <li>□はくさい 85</li> <li>□たけのこ 12</li> <li>さけ 1.2</li> <li>○ごまあぶら 0.37</li> <li>□いちご</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>□もやし 20</li> <li>□にんじん 10</li> <li>□たまねぎ 30</li> <li>□しいたけ 1</li> <li>○かたくり 1.6</li> <li>ちゅうかだし</li> <li>こいくち</li> </ul> <p>フルーツ給食</p>	<p>△牛乳 649kcal</p> <p>ごはん</p> <p>やささほのこうみしょうゆかけ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>△さば</li> <li>□ねぎ 3</li> <li>□にんにく 0.2</li> <li>こいくち</li> <li>きりぼしだいにんのふくめに</li> <li>△とりにく 6</li> <li>□きりぼしだいにん 3</li> <li>△こうやどうふ 1.5</li> <li>○こんにやく 9</li> <li>□にんじん 10</li> <li>○さとう 1.15</li> <li>みりん 0.5</li> <li>だし</li> <li>じゃがいもとたまねぎのみそじる</li> <li>○じゃがいも 30</li> <li>□えのきたけ 5</li> <li>みそ</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>○さとう 2</li> <li>□しょうが 0.6</li> <li>す</li> <li>△ひらてん 4</li> <li>□いんげん 4</li> <li>○こめあぶら 0.5</li> <li>さけ 0.5</li> <li>こいくち</li> <li>□たまねぎ 30</li> <li>□ねぎ 5</li> <li>だし</li> </ul>
27	28		
<p>△牛乳 718kcal</p> <p>ごはん</p> <p>しっとりひじきふりかけ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>△ひじき 1.04</li> <li>△かつおぶし 0.8</li> <li>みりん 2.88</li> <li>△コロケ</li> <li>○あげあぶら 6</li> <li>△あつあげ 40</li> <li>□だいにん 30</li> <li>□にんじん 20</li> <li>□いんげん 5</li> <li>みりん 1</li> <li>だし</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ごま 0.48</li> <li>○さとう 1.6</li> <li>こいくち</li> <li>△とりにく 20</li> <li>○こんにやく 25</li> <li>□たまねぎ 40</li> <li>○さとう 2</li> <li>こいくち</li> </ul>	<p>えんぞく</p>		

「フルーツきゅうしょく」について

「フルーツきゅうしょく」とは、きのかわしでしゅうかくされたくだものことをみなさんにもっと「してほしい」「たくさん食べてほしい」というおmoiから、きのかわしがみなさんへ、きのかわしさんのくだものをていきょうするとりくみです。

1かげつに1~2かい「フルーツきゅうしょく」として、いちご・きよみオレンジ・すもも・テラウェア・なし・かき・みかんなどのくだものや、はっさくのかんづめなど、きのかわしでしゅうかくされたくだものでつくったかこうひんなどをこんだてにとりいれていきます。



<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	しじ たんぱく質	むかしつ 無機質 (カルシウム)
	しじ 脂質	しじ たんぱく質	むかしつ 無機質
			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。