







月		火		水		木		金									
1		2		3		4		5									
<div>△ 牛乳</div> <div>○ ごはん</div> <div>△ ぎょうざ(2こ)</div> <div>キムチいため</div> <div>△ ぶたにく 25</div> <div>□ キヤベツ 16</div> <div>□ しょうが 0.22</div> <div>さけ 1</div> <div>○ ごまあぶら 0.3</div> <div>コチュジャン</div> <div>はるさめスープ</div> <div>△ とりにく 12</div> <div>□ たまねぎ 17</div> <div>□ もやし 15</div> <div>□ しょうが 0.4</div> <div>ちゅうかだし</div> <div>△ ぶたにく 18</div> <div>□ たまねぎ 12</div> <div>□ にんにく 0.15</div> <div>○ さとう 0.45</div> <div>△ ちんげんさい 10</div> <div>□ にんじん 10</div> <div>○ はるさめ 3.8</div> <div>こしょう</div>		<div>△ 牛乳</div> <div>たけのこごはん</div> <div>○ こめ 70</div> <div>△ とりにく 20</div> <div>△ あぶらあげ 4</div> <div>□ にんじん 7</div> <div>みりん 1.6</div> <div>さけ 2.5</div> <div>だし こいくち</div> <div>さつまいものてんぷら</div> <div>○ さつまいも</div> <div>○ こむぎこ 3</div> <div>○ かたくりこ 5</div> <div>○ あげあぶら 4</div> <div>うめこんぶあえ</div> <div>□ キヤベツ 25</div> <div>△ しおこんぶ 0.72</div> <div>□ ばいにく 0.92</div> <div>とうふのみぞしる</div> <div>△ とうふ 25</div> <div>□ だいこん 20</div> <div>△ きゅうり 15</div> <div>○ さとう 0.81</div> <div>うすくち</div> <div>△ わかめ 0.6</div> <div>だし みそ</div>		<div>けんぽうきねんび</div> <div></div>		<div>みどりのひ</div> <div></div> <div>＜3つの食品グループと多くふくまれる栄養素＞</div> <div><table><tr><td>シメツクツル 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>たんぱいひん 炭水化物</td><td>しじつ 脂質</td><td>たんぱく たんぱく質 むしつ 無機質 (カルシウム)</td></tr></table></div>		シメツクツル 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	たんぱいひん 炭水化物	しじつ 脂質	たんぱく たんぱく質 むしつ 無機質 (カルシウム)	<div>こどものひ</div> <div></div>	
シメツクツル 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	たんぱいひん 炭水化物	しじつ 脂質	たんぱく たんぱく質 むしつ 無機質 (カルシウム)														
8		9		10		11		12									
<div>△ 牛乳</div> <div>○ ごはん</div> <div>みそラーメン</div> <div>○ ちゅうかめん 90</div> <div>□ もやし 20</div> <div>□ ねぎ 5</div> <div>○ ごまあぶら 0.2</div> <div>□ しょうが 0.3</div> <div>ちゅうかだし</div> <div>みそ</div> <div>バンバンジーサラダ</div> <div>△ ささみフレーク 5</div> <div>□ コーン 5</div> <div>○ ごま 1</div> <div>○ ごまあぶら 0.4</div> <div>す</div> <div>△ ぶたにく 15</div> <div>□ はくさい 30</div> <div>みりん 1.5</div> <div>□ にんにく 0.2</div> <div>こしょう</div> <div>トウバンジャン</div> <div>△ にんじん 5</div> <div>□ キヤベツ 20</div> <div>○ さとう 0.7</div> <div>こいくち</div>		<div>△ 牛乳</div> <div>○ ごはん</div> <div>キャベツメンチカツ</div> <div>○ あげあぶら 5</div> <div>○ じゃがいも 40</div> <div>□ たまねぎ 10</div> <div>○ こめあぶら 0.1</div> <div>カレーこ</div> <div>コンソメ</div> <div>わかたけじる</div> <div>△ わかめ 1</div> <div>□ しめじ 7</div> <div>うすくち</div> <div>たけのこ 25</div> <div>みりん 0.8</div> <div>だし</div> <div></div>		<div>△ 牛乳</div> <div>チキンピラフ</div> <div>○ こめ 75</div> <div>○ こめあぶら 0.5</div> <div>△ ウインナー 20</div> <div>△ とりにく 20</div> <div>□ にんじん 8</div> <div>□ ピーマン 5</div> <div>しお</div> <div>とうにゅうスープ</div> <div>△ ぶたにく 10</div> <div>□ しめじ 5</div> <div>□ たまねぎ 20</div> <div>コンソメ</div> <div>とうにゅうルウ</div> <div>○ おしむぎ 8</div> <div>□ たまねぎ 30</div> <div>□ コーン 6</div> <div>○ こめあぶら 0.5</div> <div>コンソメ</div> <div>こしょう</div> <div>△ にんじん 5</div> <div>□ キヤベツ 40</div> <div>△ とうにゅう 20</div> <div>こしょう</div>		<div>△ 牛乳</div> <div>○ ごはん</div> <div>てづくりつくだに</div> <div>△ ちりめんじゃこ 4.32</div> <div>△ しおこんぶ 0.72</div> <div>○ ごま 0.7</div> <div>さとう 0.8</div> <div>こいくち す</div> <div>アスパラコーンサラダ</div> <div>□ アスパラガス 11</div> <div>□ きゅうり 15</div> <div>○ さとう 0.8</div> <div>す</div> <div>こしょう</div> <div>にくどうふ</div> <div>△ とうふ 70</div> <div>△ ぎゅうにく 15</div> <div>□ たまねぎ 70</div> <div>□ いんげん 10</div> <div>さけ</div> <div>△ ぶたにく 10</div> <div>○ こんにゃく 20</div> <div>□ にんじん 10</div> <div>○ さとう 3.2</div> <div>こいくち</div>		<div>△ 牛乳</div> <div>○ ごはん</div> <div>つくねのソースやき</div> <div>△ キャベツいりつくね</div> <div>○ さとう 2.3</div> <div>とんかつソース</div> <div>まめなサラダ</div> <div>△ だいず 9</div> <div>□ キヤベツ 25</div> <div>□ にんじん 3</div> <div>す</div> <div>きりぼしだいこんのみぞしる</div> <div>□ きりぼしだいこん 5</div> <div>△ あぶらあげ 5</div> <div>□ ねぎ 5</div> <div>みそ</div> <div>だし</div> <div>みりん 1.1</div> <div>ウスターソース</div> <div>△ ツナ 7</div> <div>□ こまつな 9</div> <div>○ さとう 1.2</div> <div>うすくち</div>									
15		16		17		18		19									
<div>△ 牛乳</div> <div>ガパオライス</div> <div>○ こめ 75</div> <div>△ ぶたひきにく 11</div> <div>△ こうやどうふ 3.4</div> <div>□ エリンギ 6</div> <div>□ コーン 5</div> <div>○ さとう 1.84</div> <div>○ ごまあぶら 1.38</div> <div>オイスターソース</div> <div>こいくち</div> <div>ヤムウンセン</div> <div>○ はるさめ 6</div> <div>□ キヤベツ 12</div> <div>□ レモン 0.6</div> <div>○ こめあぶら 0.2</div> <div>△ とりにく 46</div> <div>□ たまねぎ 37</div> <div>□ にんじん 7</div> <div>□ ピーマン 6</div> <div>□ にんにく 0.2</div> <div>さけ 2.3</div> <div>コンソメ</div> <div>トウバンジャン</div> <div>△ にんじん 10</div> <div>○ さとう 0.25</div> <div>こいくち</div> <div>△ たまねぎ 20</div> <div>□ ピーマン 10</div> <div>□ キヤベツ 50</div> <div>△ こうやどうふ 2</div> <div>○ さとう 1.2</div> <div>トウバンジャン</div> <div>こいくち</div> <div>あかみそ</div> <div>こしょう</div>		<div>△ 牛乳</div> <div>○ ごはん</div> <div>にくしゅうまい(2こ)</div> <div>もやしのナムル</div> <div>□ もやし 25</div> <div>□ ほうれんそう 8</div> <div>○ ごまあぶら 0.3</div> <div>ホイコーロー</div> <div>△ ぶたにく 30</div> <div>□ にんにく 0.5</div> <div>□ エリンギ 4</div> <div>△ あつあげ 20</div> <div>さけ 3</div> <div>○ かたくりこ 0.6</div> <div>テンメンジャン</div> <div>あかみそ</div> <div>□ にんじん 10</div> <div>○ さとう 0.25</div> <div>こいくち</div> <div>△ こうやどうふ 2</div> <div>○ さとう 1.2</div> <div>トウバンジャン</div> <div>こいくち</div> <div>こしょう</div>		<div>△ 牛乳</div> <div>○ ごはん</div> <div>ささみのうめすあげ</div> <div>△ ささみ</div> <div>○ かたくりこ 6.5</div> <div>○ さとう 4.8</div> <div>こいくち</div> <div>シャキシャキサラダ</div> <div>○ じゃがいも 32</div> <div>□ にんじん 3.2</div> <div>○ こめあぶら 1.92</div> <div>す</div> <div>えのきたけのみぞしる</div> <div>□ えのきたけ 8</div> <div>□ たまねぎ 22</div> <div>□ ねぎ 5</div> <div>さけ 2</div> <div>○ あげあぶら 6</div> <div>うめす 3.5</div> <div>しお</div> <div>△ あぶらあげ 5</div> <div>□ にんじん 10</div> <div>だし みそ</div>		<div>△ 牛乳</div> <div>うすいえんどうごはん</div> <div>○ こめ 70</div> <div>△ こんぶ 0.25</div> <div>△ てりやきにくだんご(2こ)</div> <div>かんてんサラダ</div> <div>かんてん 1.2</div> <div>□ きゅうり 30</div> <div>○ さとう 2.7</div> <div>こいくち</div> <div>じゃがもちスープ</div> <div>○ じゃがもち 22</div> <div>○ こんにゃく 10</div> <div>□ ちんげんさい 8</div> <div>□ にんじん 6</div> <div>みりん 0.6</div> <div>□ うすいえんどう 11</div> <div>しお</div> <div>△ かいそう 0.8</div> <div>□ コーン 5</div> <div>○ ごまあぶら 0.8</div> <div>す</div> <div>△ あぶらあげ 4</div> <div>□ だいこん 20</div> <div>□ ねぎ 5</div> <div>さけ 1.5</div> <div>うすくち</div> <div>こいくち だし</div>		<div>△ 牛乳</div> <div>○ ごはん</div> <div>いわしのかばやき</div> <div>△ いわし</div> <div>○ かたくりこ 4</div> <div>○ さとう 1.5</div> <div>ごまあえ</div> <div>□ キヤベツ 20</div> <div>□ きゅうり 15</div> <div>○ ごま 0.88</div> <div>こいくち</div> <div>ぶたじる</div> <div>△ ぶたにく 10</div> <div>□ ごぼう 7</div> <div>□ もやし 15</div> <div>□ ねぎ 7</div> <div>○ あげあぶら 4</div> <div>みりん 2.6</div> <div>こいくち</div> <div>△ にんじん 7</div> <div>△ あぶらあげ 4</div> <div>○ さとう 0.79</div> <div>こいくち</div> <div>○ じゃがいも 20</div> <div>□ はくさい 20</div> <div>□ にんじん 5</div> <div>だし みそ</div>									
22		23		24		25		26									
<div>△ 牛乳</div> <div>スタミナどん</div> <div>○ こめ 75</div> <div>こいくち みりん 1.8</div> <div>□ しょうが 1.25</div> <div>○ ごま 0.5</div> <div>□ たまねぎ 55</div> <div>□ ちんげんさい 15</div> <div>トウバンジャン</div> <div>ウスターソース</div> <div>たくあんあえ</div> <div>□ キヤベツ 30</div> <div>□ こまつな 8</div> <div>○ さとう 0.5</div> <div>うすくち</div> <div>△ ぶたにく 57</div> <div>○ さとう 1.35</div> <div>□ にんにく 1.25</div> <div>○ ごまあぶら 0.5</div> <div>□ にんじん 20</div> <div>□ ニラ 3</div> <div>ウスターソース</div> <div>△ ぶたにく 12</div> <div>□ きざみたくあん 6</div> <div>△ かつおぶし 0.5</div>		<div>△ 牛乳</div> <div>○ ごはん</div> <div>アジフライ</div> <div>○ あげあぶら 4</div> <div>すのもの</div> <div>□ きりぼしだいこん 1.5</div> <div>△ わかめ 0.7</div> <div>○ ごま 1.5</div> <div>す</div> <div>しんたまねぎのみぞしる</div> <div>□ たまねぎ 32</div> <div>□ にんじん 5</div> <div>みそ</div> <div>△ ぶたひきにく 30</div> <div>○ さとう 2</div> <div>うすくち</div> <div>△ あぶらあげ 4</div> <div>だし</div>		<div>△ 牛乳</div> <div>○ しゃくパン2まい</div> <div>ポロニアハム</div> <div>ツナサラダ</div> <div>□ スナッパえんどう 8</div> <div>△ ツナ 10</div> <div>○ オリーブオイル 0.4</div> <div>しお</div> <div>やさいスープ</div> <div>△ とりにく 10</div> <div>□ たまねぎ 22</div> <div>コンソメ</div> <div>□ キヤベツ 35</div> <div>こしょう</div> <div>マヨネーズ</div> <div>す</div> <div>□ にんじん 10</div> <div>□ ちんげんさい 15</div> <div>こしょう</div>		<div>△ 牛乳</div> <div>カレーライス</div> <div>○ こめ 90</div> <div>△ ぶたにく 15</div> <div>○ じゃがいも 50</div> <div>ワイン 2</div> <div>カレールウ</div> <div>ウスターソース</div> <div>コンソメ</div> <div>はっさくいフルーツポンチ</div> <div>□ みかん 16</div> <div>□ パイン 18</div> <div>はちみつレモンゼリー 13.5</div> <div>△ ぎゅうにく 10</div> <div>□ たまねぎ 75</div> <div>□ にんじん 12</div> <div>□ にんにく 0.2</div> <div>こいくち</div> <div>こしょう</div> <div>カレーこ</div> <div>かんてん 13.5</div>		<div>△ 牛乳</div> <div>○ ごはん</div> <div>ぎょうにくコロケ</div> <div>○ あげあぶら 8</div> <div>あいませ</div> <div>△ あぶらあげ 7.2</div> <div>□ にんじん 7</div> <div>○ こんにゃく 9</div> <div>○ さとう 0.3</div> <div>こいくち</div> <div>だし</div> <div>△ ちくわ 9</div> <div>みりん 0.33</div> <div>うすくち</div> <div>△ わかめ 0.8</div> <div>○ ふ 1.7</div> <div>□ しめじ 7</div> <div>みそ</div>									
29		30		31		<div>フルーツきゅうしょく</div> <div></div> <div>☆材料購入の都合により 献立を変更することが あります。</div> <div></div>											
<div>△ 牛乳</div> <div>○ ごはん</div> <div>ハンバーグ</div> <div>△ ハンバーグ</div> <div>ワイン 0.4</div> <div>ケチャップ</div> <div>ウスターソース</div> <div>キャベツとなすのみぞため</div> <div>△ ぶたにく 10</div> <div>□ なす 15</div> <div>□ にんじん 7</div> <div>こいくち</div> <div>さけ 0.9</div> <div>みりん 1.2</div> <div>○ ごまあぶら 0.2</div> <div>△ とうふ 25</div> <div>△ かまぼこ 8</div> <div>うすくち</div> <div>みりん 0.8だし</div> <div>△ ぶたにく 0.4</div> <div>とんかつソース</div> <div>こいくち</div> <div>コンソメ</div> <div>△ ぶたにく 25</div> <div>□ たまねぎ 10</div> <div>□ しょうが 0.6</div> <div>○ さとう 1.4</div> <div>○ かたくりこ 0.6</div> <div>あかみそ</div> <div>みそ</div>		<div>△ 牛乳</div> <div>○ ごはん</div> <div>あげだしとうふ</div> <div>△ あげだしとうふ</div> <div>□ ねぎ 0.8</div> <div>○ さとう 1.35</div> <div>みりん 2.5</div> <div>こいくち</div> <div>○ かたくりこ 0.2</div> <div>おかかあえ</div> <div>□ きゅうり 20</div> <div>△ かつおぶし 1</div> <div>こいくち</div> <div>にくじゃが</div> <div>○ じゃがいも 80</div> <div>△ ぶたにく 15</div> <div>□ たまねぎ 70</div> <div>□ にんじん 10</div> <div>□ いんげん 10</div> <div>さけ 1.5</div> <div>こいくち</div> <div>△ ぎゅうにく 10</div> <div>○ こんにゃく 20</div> <div>□ にんじん 10</div> <div>○ さとう 2.4</div> <div>こいくち</div>		<div>△ 牛乳</div> <div>○ ごはん</div> <div>しゅうざかなのしょうがだれかけ</div> <div>△ ホキ</div> <div>みりん 1.4</div> <div>さけ 1.2</div> <div>ひじきのそばろに</div> <div>△ とりにく 10</div> <div>△ ひらてん 7.5</div> <div>○ こんにゃく 9.5</div> <div>□ にんじん 9.5</div> <div>□ しょうが 0.09</div> <div>○ さとう 1.43</div> <div>こまつなのみぞしる</div> <div>□ こまつな 12</div> <div>□ にんじん 6</div> <div>みそ</div> <div>△ ひじき 1.9</div> <div>□ いんげん 2.85</div> <div>○ こめあぶら 0.48</div> <div>みりん 0.48</div> <div>だし</div> <div>こいくち</div> <div>△ あぶらあげ 5</div> <div>だし</div>													