



<3つの食品グループと多くふくまれる栄養素>

△ 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
たんぱく質	たんぱく質	ビタミン
炭水化物	無機質	無機質
脂質	無機質	無機質

☆材料購入の都合により献立を変更することがあります。

木 1	金 2			
△ 牛乳 551kcal <b>チキンライス</b> ○ 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 ウスターソース コンソメ <b>ABCマカロニスーフ</b> ○ アルファベットマカロニ 5 □ たまねぎ 25 △ ベーコン 10 □ キャベツ 25 □ ちんげんさい 15 コンソメ こしょう ○ あじさいゼリー	△ 牛乳 602kcal <b>ごはん</b> <b>さけキャベツカツ</b> ○ あげあぶら 5 <b>ごまサラダ</b> □ キャベツ 50 ○ こめあぶら 1.6 ○ ごまあぶら 0.4 ○ ごま 0.4 しお す こいくち <b>ワンドンスーフ</b> △ ワンドン 15 □ にんじん 8 □ もやし 9 □ ニラ 3 □ たまねぎ 18 ちゅうかだし こしょう			
△ 牛乳 569kcal <b>ごはん</b> <b>かぼちゃひきにくフライ</b> △ あげあぶら 4 <b>なすのちゅうかあえ</b> □ なす 40 △ ささみフレーク 9 □ にんにく 0.2 □ しょうが 0.4 みりん 4.5 さけ 0.5 ○ さとう 0.9 ○ ごまあぶら 0.1 す こいくち トウバンジャン <b>ごもくスーフ</b> △ ふたにく 7 □ エリンギ 5 □ たまねぎ 20 □ にんじん 10 □ ちんげんさい 8 □ もやし 10 ちゅうかだし こしょう	△ 牛乳 554kcal <b>おやこどん</b> ○ 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 こいくち ○ かたくりこ 0.4 うすくち <b>こんぶあえ</b> □ キャベツ 35 □ ほうれんそう 10 □ たかあん 7 △ しおこんぶ 0.5 △ かつおぶし 0.3 うすくち			
△ 牛乳 615kcal <b>ごはん</b> <b>ていやくきチキン</b> △ とりにく □ しょうが 0.7 さけ ○ さとう 2 みりん 4 ○ かたくりこ 0.4 こいくち <b>スッキーニとトマトサラダ</b> □ キャベツ 30 □ スッキーニ 15 □ にんじん 4 ○ オリーブオイル 0.2 ○ さとう 1.35 うすくち す しお こしょう <b>じゃがいもたまねぎのみそ汁</b> ○ じゃがいも 30 □ たまねぎ 30 □ えのきたけ 5 □ ねぎ 5 みそ だし	△ 牛乳 576kcal <b>ごはん</b> <b>チキミ</b> ○ あげあぶら 5 ○ ごまあぶら 0.1 ○ さとう 1.6 こいくち す <b>やきにくサラダ</b> △ ふたにく 15 □ しょうが 0.1 □ にんにく 0.1 ○ こめあぶら 0.7 ○ さとう 0.45 □ きゅうり 10 □ にんじん 5 □ もやし 10 □ キャベツ 15 ○ ごま 1.2 さけ 2 ○ ごまあぶら 0.5 す こいくち <b>とうふとわかめのスーフ</b> △ わかめ 1 □ えのきたけ 10 △ とうふ 40 ちゅうかだし こしょう	△ 牛乳 619kcal <b>コンコンごはん</b> ○ こめ 70 ○ さとう 7.1 △ あぶらあげ 15 みりん 2.2 ○ ごま 0.9 □ ペにしょうが 1.3 す しお こいくち うすくち だし <b>たまごやき</b> <b>けんちんじる</b> △ とりにく 10 □ にんじん 10 □ ごぼう 10 ○ さといも 15 ○ こんにやく 20 □ だいこん 20 □ ねぎ 8 □ みりん 1.5 さけ 0.7 ○ ごまあぶら 0.4 こいくち うすくち だし <b>うめゼリー</b>	△ 牛乳 642kcal <b>ごはん</b> <b>はんぺんフライ</b> △ あげあぶら 3 <b>ごまつナサラダ</b> □ ごまつな 15 □ キャベツ 30 △ ツナ 10 ○ さとう 1.5 ○ ごまあぶら 0.4 うすくち す しお こしょう <b>ポークビーンズ</b> △ ふたにく 20 △ だいず 20 □ たまねぎ 30 □ にんじん 10 ○ じゃがいも 30 □ トマト 20 □ にんにく 0.2 ○ さとう 1 コンソメ こしょう ウスターソース こいくち しお	△ 牛乳 599kcal <b>ごはん</b> <b>やきさばのみそだれかけ</b> △ さば ○ さとう 3.1 みりん 0.56 さけ 1.82 □ ゆずかじゅう 0.4 みそ <b>きんぴらごぼう</b> △ ふたにく 8 □ にんじん 8 □ ごぼう 20 ○ こんにやく 15 □ さやいんげん 5 △ ちくわ 5 ○ さとう 2 みりん 0.3 さけ 0.8 こいくち <b>はくさいのみそ汁</b> □ はくさい 25 □ たまねぎ 22 □ にんじん 6 △ あぶらあげ 4 みそ だし
△ 牛乳 570kcal <b>ごはん</b> <b>とりにくとえだまめのキャベツあげ</b> ○ あげあぶら 5 <b>じゃこピーマン</b> △ ちりめんじゃこ 5 □ ピーマン 23 △ ちくわ 7 ○ さとう 1.2 ○ こめあぶら 0.15 こいくち <b>ぶたじる</b> △ ふたにく 12 □ たまねぎ 20 □ もやし 15 □ にんじん 5 □ ねぎ 7 みそ だし	△ 牛乳 537kcal <b>ごはん</b> <b>かい豆腐とこんにやくサラダ</b> △ わかめ 1 □ きゅうり 15 □ ほうれんそう 15 □ コーン 5 ○ こんにやく 10 ○ さとう 2.7 ○ ごまあぶら 0.8 こいくち す <b>ぶたにくとやさいのちゅうかうまに</b> △ ふたにく 35 さけ 1.2 △ あつあげ 30 □ ちんげんさい 15 □ たまねぎ 42 □ にんじん 12 □ キャベツ 30 □ しめじ 6 ○ かたくりこ 1 ○ ごまあぶら 0.1 しお オイスターソース ちゅうかだし	△ 牛乳 624kcal <b>ごはん</b> <b>コッパバン</b> <b>ビーフシチュー</b> △ ぎゅうにく 25 ○ じゃがいも 50 □ たまねぎ 60 □ にんじん 15 □ トマト 10 ワイン 1.2 ビーフシチュー こしょう ケチャップ ウスターソース とんかつソース コンソメ <b>コールスローサラダ</b> □ キャベツ 40 □ コーン 4 □ にんじん 5 ○ こめあぶら 0.4 ○ オリーブオイル 0.2 ○ さとう 0.6 す しお こしょう マヨネーズ <b>れいとうみかん</b>	△ 牛乳 590kcal <b>ごはん</b> <b>こうやどうふのどぼろどん</b> ○ こめ 75 △ とりにく 40 △ ふたひきにく 22 △ こうやどうふ 3 □ 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 <b>キャベツとごまつなのごまあえ</b> □ ごまつな 10 □ キャベツ 20 □ もやし 20 ○ さとう 0.6 ○ ごま 1 こいくち	△ 牛乳 604kcal <b>ごはん</b> <b>ヤンニョムチキン</b> △ ささみ さけ 2 ○ かたくりこ 6.5 ○ あげあぶら 6 こいくち ○ さとう 4 しお ケチャップ コチュジャン <b>さんしょくナムル</b> □ もやし 22 □ にんじん 4 □ きゅうり 27 ○ ごま 0.3 ○ ごまあぶら 0.45 す こいくち しお <b>ちゅうかさーフ</b> △ ふたにく 15 □ にんじん 10 □ ニラ 5 □ はくさい 35 □ たまねぎ 15 ちゅうかだし こしょう
△ 牛乳 569kcal <b>ごはん</b> <b>ハンバーグ</b> △ ハンバーグ □ トマト 2 みりん 0.4 ワイン 0.4 ケチャップ デミグラスソース ウスターソース コンソメ <b>アスパラガスとじゃがいものソテー</b> ○ じゃがいも 42 □ たまねぎ 10 □ アスパラガス 8 △ ウィンナー 5 ○ こめあぶら 0.1 コンソメ しお こしょう <b>レタスのスーフ</b> □ レタス 30 △ ふたにく 10 □ にんじん 7 コンソメ こしょう	△ 牛乳 623kcal <b>ごはん</b> <b>ひやしうどん</b> ○ うどん 90 △ たまご 12 □ きゅうり 25 △ わかめ 0.7 □ にんじん 10 □ しいたけ 0.5 △ あぶらあげ 7 ○ さとう 0.6 みりん 1 こいくち だし めんつゆ <b>コーンととりにくのおとしあげ</b> △ 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 	△ 牛乳 550kcal <b>ごはん</b> <b>あじかつおふりかけ</b> <b>スッキーニのばいにくあえ</b> □ キャベツ 24 □ スッキーニ 23 □ ばいにく 2.5 みりん 1.5 ○ さとう 0.65 こいくち <b>じゃがいものどぼろに</b> ○ じゃがいも 80 △ とりにく 25 □ たまねぎ 70 □ にんじん 10 ○ こんにやく 20 □ モロッコいんげん 10 □ しょうが 0.5 ○ さとう 2.4 さけ 1.5 こいくち	△ 牛乳 608kcal <b>ごはん</b> <b>しろうみさかなのレモンソースあげ</b> △ ホキ ○ かたくりこ 5 ○ あげあぶら 7 □ レモンかじゅう 2.2 ○ さとう 3 こいくち <b>ひじきとだいずのいために</b> △ とりにく 8 △ ひじき 2 △ だいず 8 △ ひらてん 8 ○ こんにやく 10 □ いんげん 5 □ にんじん 5 ○ こめあぶら 0.5 ○ さとう 1.7 さけ 0.5 みりん 0.5 こいくち だし <b>すましじる</b> □ ほうれんそう 15 □ えのきたけ 8 ○ ふ 2 □ ねぎ 5 みりん 0.8 うすくち だし	△ 牛乳 737kcal <b>なすしいキーマカレ</b> ○ こめ 90 △ ふたひきにく 20 △ とりにく 10 □ たまねぎ 100 □ にんじん 12 □ なす 20 △ だいず 20 □ トマト 20 □ にんにく 0.2 □ しょうが 1 カレールウ ウスターソース こしょう しお コンソメ <b>マカロニサラダ</b> ○ マカロニ 8 □ きゅうり 20 □ キャベツ 15 △ ロースハム 8 ○ さとう 0.7 す しお こしょう マヨネーズ

フルーツ給食