

月 1	火 2	水 3	木 4	金 5	
<p><b>ぎゅうにゅう</b> 627kcal</p> <p><b>ごはん</b></p> <p><b>おでん</b></p> <p>△ きゅうにく 5      ○ じゃがいも 35 □ だいこん 48      □ にんじん 10 △ さつまあげ 14      □ あつあげ 20 □ てづくりこんにやく 1△ うずらたまご 15 みりん 2.7      ○ さとう 1 こいくちしょうゆ      さけ うすくちしょうゆ      だし</p> <p><b>もちさんちゃく</b></p> <p>もちさんちゃく 1こ      ○ さとう 1 みりん 1.4 こいくちしょうゆ      しお</p> <p><b>やさいのごまあえ</b></p> <p>□ はくさい 30      □ あじみな 16 □ しめじ 4      ○ ごま 0.5 ○ すりごま 0.5      ○ さとう 0.5 こいくちしょうゆ</p>	<p><b>ぎゅうにゅう</b> 728kcal</p> <p><b>ごはん</b></p> <p><b>いわしのうめに</b></p> <p>△ いわしのうめに 1きれ</p> <p><b>しらあえ</b></p> <p>△ ほうれんそう 15      □ にんじん 6 △ とうふ 30      ○ ごま 0.7 ○ ねりごま 1.5      ○ さとう 0.7 うすくちしょうゆ      みそ</p> <p><b>きりぼしだいこんのもの</b></p> <p>□ きりぼしだいこん 9 △ あぶらあげ 5      □ にんじん 6 △ ちくわ 10      □ こんにやく 12 □ いんげん 3      さけ 0.9 みりん 1      ○ さとう 2.2 ○ あぶら 0.5 うすくちしょうゆ      こいくちしょうゆ だし</p> 	<p><b>ぎゅうにゅう</b> 615kcal</p> <p><b>ごはん</b></p> <p><b>コッペパン(げんりょう)</b></p> <p><b>やしそば</b></p> <p>○ ちゅうかめん 75      △ ぶたにく 10 △ イカ 10      □ キャベツ 45 □ もやし 20      □ いんげん 8 □ にんじん 10      ○ あぶら 0.3 △ あおのり 0.05 こしょう</p> <p><b>ビーンズサラダ</b></p> <p>△ だいず 11      □ えだまめ 9 □ にんじん 5.5      □ コーン 11 ○ マヨネーズ 3.9      ○ さとう 0.28 こいくちしょうゆ</p>	<p><b>ぎゅうにゅう</b> 547kcal</p> <p><b>ぎゅうにゅう</b></p> <p><b>キムチチャーハン</b></p> <p>○ こめ 80g      ○ あぶら 0.14 ○ ごまあぶら 0.95      △ ぶたにく 20 □ ニラ 7      □ にんじん 10 □ キムチ 24      △ いらたまご 15 こいくちしょうゆ      しお</p> <p><b>かいどうサラダ</b></p> <p>□ キャベツ 15      □ きゅうり 16 △ わかめ 0.9      ○ さとう 0.55 ○ ごまあぶら 0.25      ○ ごま 0.3 ちゅうかごまドレッシング こいくちしょうゆ      す</p> <p><b>ちゅうかスープ</b></p> <p>□ こまつな 10      △ ぶたにく 8 □ もやし 16      □ にんじん 8 ○ はるさめ 3.5      ○ ごまあぶら 0.3 うすくちしょうゆ      とりガラスープ ちゅうかスープ      しお</p>	<p><b>ぎゅうにゅう</b> 544kcal</p> <p><b>ごはん</b></p> <p><b>わかさぎのソースかけ</b></p> <p>△ わかさぎフリッター 2こ ○ あげあぶら 2.2 くぶくろウスター</p> <p><b>くきワカメのきんぴら</b></p> <p>△ ぶたにく 5      □ ごぼう 18 □ こんにやく 18      △ くわかめ 4.5 □ にんじん 10      ○ さとう 1.2 こしょう      ○ ごまあぶら 0.25 だし      ○ あぶら 0.2</p> <p><b>なめこじる</b></p> <p>□ なめこ 8      □ たまねぎ 17 △ とうふ 20      □ はくさい 17 てづくりみそ      みそ だし</p>	
<p><b>ぎゅうにゅう</b> 615kcal</p> <p><b>ひじきごはん</b></p> <p>○ こめ 65g △ とりももにく 5      △ ひじき 1 □ にんじん 8      □ いんげん 5 □ しょうが 0.7      さけ 1 こいくちしょうゆ      みりん うすくちしょうゆ      しお</p> <p><b>うどん</b></p> <p>○ うどん 100      △ あぶらあげ 7 □ にんじん 6      □ はくさい 20 □ はたまねぎ 7      □ しめじ 4 みりん 4      さけ 1 うすくちしょうゆ      こいくちしょうゆ だし</p> <p><b>すじょうゆあえ</b></p> <p>□ きゅうり 37      □ えのきたけ 12 □ にんじん 5      △ かつおぶし 1.3 ○ さとう 0.16 す      こいくちしょうゆ</p>	<p><b>ぎゅうにゅう</b> 707kcal</p> <p><b>ふゆやさいかレー</b></p> <p>○ こめ 88g      ○ むぎ 5 △ ぶたにく 25      □ たまねぎ 38 ○ じゃがいも 33      □ にんじん 14 □ はくさい 25      □ だいこん 20 □ ブロッコリー 6      □ しょうが 0.8 ○ あぶら 0.3 カレーウ②      カレーウ① ソース      カレーこ</p> <p><b>フルーツヨーグルト</b></p> <p>□ はっさく 7      □ みかん 15 □ もも 8.5      □ パイン 15 □ いちご 18      △ ヨーグルト 20</p> 	<p><b>ぎゅうにゅう</b> 681kcal</p> <p><b>ごはん</b></p> <p><b>コッペパン</b></p> <p><b>だいずとごぼうのメンチカツ</b></p> <p>だいずとごぼうのミンチカ 1こ</p> <p>○ あげあぶら 4.5 <b>イタリアンサラダ</b></p> <p>□ キャベツ 18      □ きゅうり 10 □ もやし 12 イタリアンドレッシング</p> <p><b>コーンポタージュ</b></p> <p>△ ぶたにく 8      □ たまねぎ 40 ○ じゃがいも 30      □ にんじん 10 △ ぎゅうにゅう 20      □ コーン 5 □ コーンクリーム 20      ○ あぶら 0.3 ブイヨン      こしょう ポタージュ</p>	<p><b>建国記念の日</b></p> 		<p><b>ぎゅうにゅう</b> 656kcal</p> <p><b>ごはん</b></p> <p><b>とりにくのからあげ</b></p> <p>△ とりももにく 2こ      ○ かたくりこ 3.5 ○ あげあぶら 6 からあげこ</p> <p><b>キャベツのゆかりあえ</b></p> <p>□ キャベツ 25      □ もやし 22 ゆかり 0.8      ○ さとう 0.5 こいくちしょうゆ</p> <p><b>きりぼしだいこんのみぞしる</b></p> <p>□ きりぼしだいこん 3 □ にんじん 7      □ たまねぎ 15 □ はたまねぎ 5      △ あぶらあげ 3.5 てづくりみそ      みそ だし</p>
<p><b>ぎゅうにゅう</b> 670kcal</p> <p><b>ごはん</b></p> <p><b>じゃこだいず</b></p> <p>△ だいず 24.5      △ じゃこ 4.5 ○ さとう 1.05      みりん 0.7 ○ かたくりこ 0.18 ○ あげあぶら 2.45 こいくちしょうゆ</p> <p><b>かぼちゃサラダ</b></p> <p>□ かぼちゃ 35      □ きゅうり 11 △ ハム 5      ○ マヨネーズ 4.5 しお      す</p> <p>くろこしょう</p> <p><b>とふのこのにもの</b></p> <p>△ とふのこ 11.4      △ あぶらあげ 5 □ だいこん 10      □ はくさい 30 □ にんじん 5      □ たまねぎ 20 □ いんげん 3      □ しいたけ 3 ○ さとう 1.9      みりん 1 こいくちしょうゆ      ○ あぶら 0.3 だし</p>	<p><b>ぎゅうにゅう</b> 624kcal</p> <p><b>ごはん</b></p> <p><b>さばのみぞれに</b></p> <p>△ さばのみぞれに 1きれ</p> <p><b>もやしのカレードレッシングあえ</b></p> <p>□ もやし 35      □ にんじん 8 △ ハム 5      ○ あぶら 1 ○ さとう 0.2 パセリ      す しお      カレーこ こしょう</p> <p><b>ちくせんに</b></p> <p>△ とりももにく 16      □ にんじん 10 □ ごぼう 10 □ てづくりこんにやく 20 △ ちくわ 10      □ れんこん 10 □ いんげん 5      □ しいたけ 5 ○ さといも 15      ○ あぶら 0.3 さけ 1.25      みりん 0.83 ○ さとう 2 こいくちしょうゆ      だし</p>	<p><b>ジョア</b> 661kcal</p> <p>△ ジョア(ブレン) 11ぼん</p> <p><b>ごはん</b></p> <p><b>コッペパン(げんりょう)</b></p> <p><b>キーマスパゲティ</b></p> <p>○ スパゲティ 100      △ とりひきにく 18 △ ぶたひきにく 18      △ だいず 6 □ たまねぎ 75      □ トマト 5 □ トマト 24      □ しょうが 1 コンソメ      くろこしょう カレーこ      カレーウ① カレールウ②      ソース</p> <p><b>ブロッコリーのサラダ</b></p> <p>□ ブロッコリー 7      □ キャベツ 18 □ もやし 18 イタリアンドレッシング</p> 	<p><b>ぎゅうにゅう</b> 645kcal</p> <p><b>ごはん</b></p> <p><b>こうやどうふのたまごとし</b></p> <p>△ こうやどうふ 6      △ とりももにく 12 □ にんじん 6      □ たまねぎ 30 ○ じゃがいも 36      △ たまご 20 □ いんげん 4      ○ さとう 2 みず 60      ○ あぶら 0.3 うすくちしょうゆ      こいくちしょうゆ だし</p> <p><b>ほたてふうみフライ</b></p> <p>△ ほたてふうみフライ 2こ</p> <p>○ あげあぶら 2</p> <p><b>ツナあえ</b></p> <p>□ キャベツ 30      □ きゅうり 20 □ にんじん 3      △ ツナ 8 ○ ごまあぶら 0.4      ○ さとう 1.5 す      うすくちしょうゆ</p>	<p><b>ぎゅうにゅう</b> 568kcal</p> <p><b>ごはん</b></p> <p><b>やきにく</b></p> <p>△ ぶたにく 70      □ たまねぎ 67 □ りんご 2.7      □ しょうが 0.6 ○ さとう 1.1      ○ かたくりこ 1 ○ ごまあぶら 0.35      ○ あぶら 0.3 みそ      ケチャップ ソース      こいくちしょうゆ</p> <p><b>きゅうりのピリからあえ</b></p> <p>□ きゅうり 30 しお      す こいくちしょうゆ      いちみつとうがらし</p> <p><b>けんちんじる</b></p> <p>□ だいこん 20      □ にんじん 7 □ ごぼう 10      □ ねぎ 4 □ こんにやく 15      みりん 1.5 さけ 0.5      ○ ごまあぶら 0.35 こいくちしょうゆ      うすくちしょうゆ だし</p>	
<p><b>ぎゅうにゅう</b> 624kcal</p> <p><b>ごはん</b></p> <p><b>ホイコウロウ</b></p> <p>△ ぶたにく 40      □ にんじん 10 △ あつあげ 25      □ キャベツ 65 □ ピーマン 6.5      □ しいたけ 5.5 □ ながねぎ 10      □ にんにく 0.7 ○ あぶら 0.3      さけ 1.8 ○ さとう 1      ○ かたくりこ 1.2 トウバンジャン      テンメンジャン あかみそ      みそ こいくちしょうゆ      くろこしょう</p> <p><b>むしゅうまい</b></p> <p>△ しゅうまい 1こ</p> <p><b>からしあえ</b></p> <p>□ あじみな 15      □ もやし 25 ○ はるさめ 3      ○ ごま 1.1 からし      こいくちしょうゆ</p>	<p><b>天皇誕生日</b></p> 		<p><b>ぎゅうにゅう</b> 630kcal</p> <p><b>ごはん</b></p> <p><b>コッペパン</b></p> <p><b>エビカツ</b></p> <p>△ エビカツ 1こ      ○ あげあぶら 3.6</p> <p><b>はくさいサラダ</b></p> <p>□ はくさい 23      △ ハム 5 □ もやし 20      □ コーン 7 ○ さとう 0.23      ○ あぶら 0.8 こいくちしょうゆ      しお</p> <p><b>ポークピンス</b></p> <p>△ ぶたにく 16      ○ じゃがいも 30 □ たまねぎ 40      □ にんじん 10 □ いんげん 5      △ だいず 20 □ トマト 25      ○ さとう 1 コンソメ      ○ あぶら 0.3 ソース      こしょう</p>	<p><b>ぎゅうにゅう</b> 591kcal</p> <p><b>ぎゅうにゅう</b></p> <p><b>ちゅうかどん</b></p> <p>○ こめ 80g      △ ぶたにく 27 □ はくさい 67      □ たまねぎ 20 □ しいたけ 4.5      □ もやし 33 □ にんじん 12      △ うずらたまご 20 △ イカ 10      ○ あぶら 0.3 □ しょうが 1.8      さけ 2 こいくちしょうゆ      ○ かたくりこ 3 とりガラスープ      ○ ごまあぶら 0.8 しお      こしょう</p> <p><b>きゅうりとわかめのすのもの</b></p> <p>□ きゅうり 25      △ わかめ 1.2 ○ さとう 1.9      しお こいくちしょうゆ      す</p> <p><b>はるみ</b></p> <p>□ はるみ 1きれ</p> 	<p><b>ぎゅうにゅう</b> 618kcal</p> <p><b>ぎゅうにゅう</b></p> <p><b>チキンライス</b></p> <p>○ こめ 70g      ○ あぶら 0.12 △ とりももにく 20      □ たまねぎ 30 □ いんげん 8      ○ あぶら 0.3 コンソメ      ケチャップ くろこしょう      ソース ケチャップ      しお</p> <p><b>オムレツ(デミグラスソース)</b></p> <p>△ オムレツ 1こ      △ ぎゅうにく 10 □ たまねぎ 22      □ しめじ 6 みず 60      ○ あぶら 0.3 ハヤシルウ      ケチャップ</p> <p><b>キャベツのみぞしる</b></p> <p>□ たまねぎ 12      □ はたまねぎ 8 △ あぶらあげ 5      □ キャベツ 20 □ にんじん 6      だし てづくりみそ      みそ</p>

＜3つの食品グループと多くふくまれる栄養素＞

<p>しよくひん 食品 グループ</p>	<p>○..おもにエネルギーの もとになる食品</p>	<p>△..おもに体をつくる もとになる食品</p>	<p>□..おもに体の調子を整える もとになる食品</p>
<p>えいようそ 栄養素</p>	<p>たんぱく質 炭水化物</p>	<p>しつ たんぱく質</p> <p>むじしつ 無機質 (カルシウム)</p>	<p>むじしつ 無機質</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。

**フルーツ給食**

**9日(火)いちご**

**25日(木)はるみ**

