




| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|---|---|--|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| <p>△ 牛乳 579kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>キムチなべ</p> <ul style="list-style-type: none"> △ ぶたにく 30 □ はくさい 50 □ ニラ 10 □ しめじ 7 □ にんにく 0.5 こいくち、みりん ○ ごまあぶら <p>△ ちりめんじゃこ 2.5</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ さとう □ キャベツ 30 ○ ごま 1 こいくち、す <p>□ いちご2こ</p> <p>キムチ 40 ながねぎ 10 もやし 15 とうふ 30 さけ さけ ○ さとう あかみそ</p> <p>みりん △ だいず 5 □ ほうれんそう 10 ○ ごまあぶら</p> <p>フルーツ給食</p> | <p>△ 牛乳 713kcal</p> <p>○ わかめごはん</p> <p>さといもとあつあげのもの</p> <ul style="list-style-type: none"> △ あつあげ 40 □ にんじん 10 ○ こんにやく 35 ○ さとう さけ <p>△ ポロニアハム</p> <ul style="list-style-type: none"> △ ツナ 10 □ キャベツ 20 ○ こめあぶら 1 しお す <p>△ ツナサラダ</p> <ul style="list-style-type: none"> □ にんじん 5 □ ブロッコリー 10 ○ さとう こしょう カレーこ <p>せつぶんまめ</p> <p>フィッシュまめ</p> | <p>△ 牛乳 554kcal</p> <p>○ コッペパン</p> <p>ボルシチ</p> <ul style="list-style-type: none"> △ ぎゅうにく 30 □ キャベツ 30 □ たまねぎ 40 □ にんにく 0.5 □ トマト 30 ワイン とんかつソース <p>せんいたっぴりサラダ</p> <ul style="list-style-type: none"> △ わかめ 1 かんてん 1.2 ○ ごまあぶら <p>げんきいっぱいオムレツ</p> <p>ウインナーいりオムレツ</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ じゃがいも 40 □ にんじん 15 □ セロリ 5 ○ こめあぶら ○ さとう しお こしょう きゅうり 35 ○ さとう す、こいくち | <p>△ 牛乳 616kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>アジフライ</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ あげあぶら <p>ちくせんに</p> <ul style="list-style-type: none"> △ とりにく 20 □ ごぼう 20 △ ちくわ 20 □ れんこん 7 ○ こめあぶら <p>だいこんのゆかりあえ</p> <ul style="list-style-type: none"> □ だいこん 45 うすくち □ にんじん 20 ○ こんにやく 30 □ たけのこ 15 □ しいたけ 0.7 さけ、こいくち ○ さとう ゆかり 0.6 | <p>△ 牛乳 610kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>ちらしずし</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ こめ △ たまご 20 □ しいたけ 1 □ たけのこ 8 △ かまぼこ 10 す、しお ○ さとう □ にんじん 10 △ あぶらあげ 5 △ こうやどうふ 3 さけ、うすくち みりん、だし <p>△ あじつかけり</p> <p>ほうれんそうのすましじる</p> <ul style="list-style-type: none"> □ ほうれんそう 15 ○ ふ 2 みりん、だし △ えのきたけ 8 □ ねぎ 5 うすくち <p>△ ていやくにくだんご 2個</p> |
| <p>△ 牛乳 682kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>そばうどん</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ こめ △ ぶたひきにく 25 □ いんげん 15 ○ さとう、こいくち <p>△ ごもくあつやきたまご</p> <p>たくあんあえ</p> <ul style="list-style-type: none"> □ キャベツ 35 □ きざみたたくあん 7 △ きざみしおこんぶ 1 △ かつおぶし 0.5 □ こまつな 8 ○ ごま 0.4 うすくち <p>△ とりひきにく 50 □ にんじん 20 □ しょうが 1.3 みりん、さけ</p> | <p>△ 牛乳 686kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>さばのソースあげ</p> <ul style="list-style-type: none"> △ さば (和歌山県より) ○ あげあぶら □ しょうが 0.5 ウスター <p>レンコンとにんじんのいためもの</p> <ul style="list-style-type: none"> □ れんこん 20 △ ぶたにく 5 ○ こめあぶら みりん <p>はくさいのスーフ</p> <ul style="list-style-type: none"> △ はくさい 55 ○ かたくりこ 2 □ もやし 10 □ ながねぎ 8 ○ ごまあぶら こしょう、うすくち <p>かたくりこ さけ ○ さとう こいくち</p> | <p>△ 牛乳 675kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>まーぼーだいこん</p> <ul style="list-style-type: none"> □ だいこん 100 □ しょうが 0.5 □ ながねぎ 10 さけ みりん ○ かたくりこ こいくち <p>にくしゅうまい12こ</p> <p>さんしょくナムル</p> <ul style="list-style-type: none"> □ もやし 30 □ きゅうり 25 ○ ごまあぶら す、しお △ ぶたひきにく 40 □ にんにく 0.3 □ しいたけ 0.4 ○ さとう ○ ごまあぶら あかみそ トウバンジャン □ にんじん 5 ○ ごま 0.4 こいくち | <p>建国記念の日</p>  | <p>△ 牛乳 721kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>ずさみイ/フタ・ミンチカツ</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ あげあぶら <p>ポテトサラダ</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ じゃがいも 35 □ ブロッコリー 7 ○ オリーブオイル しお、す <p>けんちんじる</p> <ul style="list-style-type: none"> □ にんじん 10 □ さといも 20 □ だいこん 35 みりん、だし ○ ごまあぶら □ にんじん 5 △ ロースハム 10 こしょう マヨネーズ □ ごぼう 10 ○ こんにやく 20 □ ねぎ 5 さけ うすくち、こいくち |
| <p>△ 牛乳 552kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>しろみさかなのていやく</p> <ul style="list-style-type: none"> △ ホキ さけ こいくち <p>キャベツのしおこんぶあえ</p> <ul style="list-style-type: none"> □ キャベツ 45 ○ ごま 0.5 △ きざみしおこんぶ 1.3 <p>ぶたじる</p> <ul style="list-style-type: none"> △ ぶたにく 10 □ ごぼう 7 □ ながねぎ 5 ○ さとう みりん ○ かたくりこ □ にんじん 4 こいくち ○ じゃがいも 20 □ はくさい 25 だし、みそ | <p>△ 牛乳 656kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>くろげわぎゅうでフルコギ</p> <ul style="list-style-type: none"> △ ぎゅうにく 60 さけ、こいくち ○ ごまあぶら □ にんじん 20 ○ はるさめ 1 ○ じゃがもち 10 △ あぶらあげ 5 □ だいこん 25 □ ねぎ 7 みりん うすくち、だし □ にんにく 0.5 ○ さとう □ たまねぎ 30 □ ピーマン 7 コチュジャン ○ かぼちゃもち 10 ○ こんにやく 10 □ ちんげんさい 8 さけ ○ ごまあぶら こいくち | <p>△ 牛乳 637kcal</p> <p>○ コッペパン</p> <p>やきそば</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ ちゅうかめん 65 □ キャベツ 50 △ ちくわ 10 □ きりほしだいこん 5 △ ちりめんじゃこ 2 ○ ごま 0.8 しお、す <p>きりほしだいこんのハリハリあえ</p> <ul style="list-style-type: none"> □ こまつな 15 ○ さとう こいくち <p>塩プリン</p>  | <p>△ 牛乳 690kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>おでん</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ こんにやく 30 △ がんも 15 △ ひらてん 20 □ にんじん 10 △ こんぶ 1 ○ あげあぶら <p>ほうれんそうのおかかあえ</p> <ul style="list-style-type: none"> □ ほうれんそう 20 △ かつおぶし 0.8 こいくち △ ちくわ 30 △ とりにく 20 □ だいこん 60 ○ さとう、こいくち うすくち、しお <p>いそのかフライ</p> | <p>△ 牛乳 741kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>カレーライス</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ こめ □ たまねぎ 75 □ にんじん 12 □ にんにく 0.2 ○ さとう ○ オリーブオイル す、マヨネーズ △ ぶたにく 25 ○ じゃがいも 50 ワイン こいくち、こしょう ウスター カレーこ □ キャベツ 40 □ にんじん 5 ○ オリーブオイル す、マヨネーズ □ コーン 4 ○ こめあぶら ○ さとう しお、こしょう |
| <p>△ 牛乳 700kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>コロケ</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ あげあぶら <p>きんぴらごぼう</p> <ul style="list-style-type: none"> △ ぶたにく 10 □ ごぼう 20 □ いんげん 5 ○ さとう、こいくち みそ □ にんじん 8 ○ こんにやく 15 △ ちくわ 5 みりん、さけ <p>やさいたっぴりみどしる</p> <ul style="list-style-type: none"> □ たまねぎ 25 □ はくさい 20 みそ □ あじみな 15 □ しめじ 10 だし | <p>天皇誕生日</p>  | <p>△ 牛乳 638kcal</p> <p>○ コッペパン</p> <p>ソーセージ</p> <ul style="list-style-type: none"> ケチャップ □ キャベツ 50 コンソメ △ ぶたにく 20 □ たまねぎ 50 □ ブロッコリー 10 クリームシチュー ○ こめあぶら こしょう カレーこ ○ じゃがいも 40 □ にんじん 15 △ ぎゅうにく 20 こしょう | <p>△ 牛乳 692kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>ひじきごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ こめ △ ひじき 2 ○ こんにやく 7 みりん、さけ こいくち ○ あげあぶら <p>しろうみさかなのフッター2こ</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ あげあぶら <p>にんじんシリシリ</p> <ul style="list-style-type: none"> □ にんじん 25 △ ツナ 10 △ たまご 10 □ だいこん 35 △ あぶらあげ 5 △ とりにく 20 □ にんじん 5 □ いんげん 4 ○ さとう うすくち、だし ○ さとう きんときにんじん 20 ○ こめあぶら こいくち、しお □ こまつな 15 だし、みそ | <p>△ 牛乳 591kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>ぶたどん</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ こめ □ たまねぎ 85 □ ながねぎ 10 ○ すきやきふ 3 ○ さとう みりん □ あじみな 20 □ にんじん 5 ○ ごま 1 □ はるみ △ ぶたにく 40 ○ こんにやく 30 △ かまぼこ 5 □ しょうが 0.9 さけ こいくち □ はくさい 30 ○ さとう こいくち <p>フルーツ給食</p> |

< 3つの食品グループと多くふくまれる栄養素 >

| しょくひん 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 | たんぱく質 炭水化物 | たんぱく質 | ビタミン |
| | しじつ 脂質 | むきしつ 無機質 (カルシウム) | むきしつ 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。