







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> <p>△ ぶたにく 30 □ キムチ 40 □ はくさい 50 □ ながねぎ 10 □ ニラ 10 □ もやし 15 □ しめじ 7 △ とうふ 30 □ にんにく 0.5 さけ こいくち、みりん ○ さとう ○ ごまあぶら あかみそ</p> <p>じゃこサラダ</p> <p>△ ちりめんじゃこ 2.5 みりん ○ さとう △ だいず 5 □ キャベツ 30 □ ほうれんそう 10 ○ ごま 1 ○ ごまあぶら こいくち、す</p> <p>いちご2こ </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> <p>△ あつあげ 40 ○ さといも 35 □ にんじん 10 □ だいこん 25 ○ こんにやく 35 △ とりにく 20 ○ さとう みりん さけ だし、こいくち</p> <p>ポロニアナム ツナサラダ</p> <p>△ ツナ 10 □ にんじん 5 □ キャベツ 20 □ ブロッコリー 10 ○ こめあぶら 1 ○ さとう しお こしょう す カレーこ</p> <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>ポルシチ</p> <p>△ ぎゅうにく 30 ○ じゃがいも 40 □ キャベツ 30 □ にんじん 15 □ たまねぎ 40 □ セロリ 5 □ にんにく 0.5 ○ こめあぶら □ トマト 30 ○ さとう ワイン しお とんかつソース こしょう</p> <p>せんいたっぴりサラダ</p> <p>△ わかめ 1 □ きゅうり 35 かんてん 1.2 ○ さとう ○ ごまあぶら す、こいくち</p> <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>	<p>△ 牛乳 616kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>アジフライ</p> <p>○ あげあぶら</p> <p>ちくせんに</p> <p>△ とりにく 20 □ にんじん 20 □ ごぼう 20 ○ こんにやく 30 △ ちくわ 20 □ たけのこ 15 □ れんこん 7 □ しいたけ 0.7 ○ こめあぶら さけ、こいくち みりん、だし ○ さとう</p> <p>だいこんのゆかりあえ</p> <p>□ だいこん 45 ゆかり 0.6 うすくち</p>	<p>△ 牛乳 610kcal</p> <p>ちんすずし</p> <p>○ こめ ○ さとう △ たまご 20 □ にんじん 10 □ しいたけ 1 △ あぶらあげ 5 □ たけのこ 8 △ こうやどうふ 3 △ かまぼこ 10 さけ、うすくち す、しお みりん、だし</p> <p>あじつかけり</p> <p>ほうれんそうのすましじる</p> <p>□ ほうれんそう 15 □ えのきたけ 8 ○ ふ 2 □ ねぎ 5 みりん、だし うすくち</p> <p>ていやくにくだんご 2個</p>
<p>△ 牛乳 682kcal</p> <p>△ ぞぼろどん</p> <p>○ こめ △ とりひきにく 50 △ ぶたひきにく 25 □ にんじん 20 □ いんげん 15 □ しょうが 1.3 ○ さとう、こいくち みりん、さけ</p> <p>△ ごもくあつやきたまご</p> <p>たくあんあえ</p> <p>□ キャベツ 35 □ こまつな 8 □ きざみたたくあん 7 ○ ごま 0.4 △ きざみしおこんぶ 1 △ かつおぶし 0.5 うすくち</p>	<p>△ 牛乳 686kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>さばのソースあけ</p> <p>△ さば(和歌山県より) ○ かたくりこ ○ あげあぶら さけ □ しょうが 0.5 ○ さとう ウスター こいくち</p> <p>レンコンとにんじんのいためもの</p> <p>□ れんこん 20 □ にんじん 10 △ ぶたにく 5 こんにやく 15 ○ こめあぶら ○ さとう みりん さけ、こいくち</p> <p>はくさいのスーフ</p> <p>△ ぶたにく 15 □ もやし 10 □ はくさい 55 □ ながねぎ 8 ○ かたくりこ 2 ○ ごまあぶら こしょう、うすくち ちゅうかだし</p>	<p>△ 牛乳 675kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>まーぼーだいこん</p> <p>□ だいこん 100 △ ぶたひきにく 40 □ しょうが 0.5 □ にんにく 0.3 □ ながねぎ 10 □ しいたけ 0.4 さけ ○ さとう みりん ○ ごまあぶら ○ かたくりこ あかみそ こいくち トウバンジャン</p> <p>△ にくしゅうまい12こ</p> <p>さんしょくナムル</p> <p>□ もやし 30 □ にんじん 5 □ きゅうり 25 ○ ごま 0.4 ○ ごまあぶら こいくち す、しお</p>	<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> <p>○ あげあぶら</p> <p>ポテトサラダ</p> <p>○ じゃがいも 35 □ にんじん 5 □ ブロッコリー 7 △ ロースハム 10 ○ オリーブオイル こしょう しお、す マヨネーズ</p> <p>けんちんじる</p> <p>□ にんじん 10 □ ごぼう 10 ○ さといも 20 ○ こんにやく 20 □ だいこん 35 □ ねぎ 5 みりん、だし さけ ○ ごまあぶら うすくち、こいくち</p>
<p>△ 牛乳 552kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>しろみさかなのていやく</p> <p>△ ホキ ○ さとう さけ みりん こいくち ○ かたくりこ</p> <p>キャベツのしおこんぶあえ</p> <p>□ キャベツ 45 □ にんじん 4 ○ ごま 0.5 こいくち</p> <p>△ きざみしおこんぶ 1.3</p> <p>ぶたじる</p> <p>△ ぶたにく 10 ○ じゃがいも 20 □ ごぼう 7 □ はくさい 25 □ ながねぎ 5 だし、みそ</p>	<p>△ 牛乳 656kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>くろげわぎゅうでフルコギ</p> <p>△ ぎゅうにく 60 □ にんにく 0.5 さけ、こいくち ○ さとう ○ ごまあぶら □ たまねぎ 30 □ にんじん 20 □ ピーマン 7 ○ はるさめ 1 コチュジャン</p> <p>じゃがもちスーフ</p> <p>○ じゃがもち 10 ○ かぼちゃもち 10 △ あぶらあげ 5 ○ こんにやく 10 □ だいこん 25 □ ちんげんさい 8 □ ねぎ 7 さけ みりん ○ ごまあぶら うすくち、だし こいくち</p>	<p>△ 牛乳 637kcal</p> <p>○ コッペパン</p> <p>やきそば</p> <p>○ ちゅうかめん 65 △ ぶたにく 10 □ キャベツ 50 □ にんじん 10 △ ちくわ 10 さけ きりぼしだいこんのハリハリあえ</p> <p>□ きりぼしだいこん 5 □ こまつな 15 △ ちりめんじゃこ 2 ○ さとう ○ ごま 0.8 こいくち しお、す</p> <p>塩プリン </p>	<p>△ 牛乳 690kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>おでん</p> <p>○ こんにやく 30 △ ちくわ 30 △ がんも 15 △ とりにく 20 △ ひらてん 20 □ だいこん 60 □ にんじん 10 ○ さとう、こいくち △ こんぶ 1 うすくち、しお</p> <p>△ いそのかフライ</p> <p>○ あげあぶら</p> <p>ほうれんそうのおかかあえ</p> <p>□ ほうれんそう 20 □ はくさい 30 △ かつおぶし 0.8 ○ さとう こいくち</p>	<p>△ 牛乳 741kcal</p> <p>カレーライス</p> <p>○ こめ △ ぶたにく 25 □ たまねぎ 75 ○ じゃがいも 50 □ にんじん 12 ワイン □ にんにく 0.2 こいくち、こしょう カレールウ ウスター コンソメ カレーこ</p> <p>ユールスローサラダ</p> <p>□ キャベツ 40 □ コーン 4 □ にんじん 5 ○ こめあぶら ○ オリーブオイル ○ さとう す、マヨネーズ しお、こしょう</p>
<p>△ 牛乳 700kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>コロケ</p> <p>○ あげあぶら</p> <p>きんぴらごぼう</p> <p>△ ぶたにく 10 □ にんじん 8 □ ごぼう 20 ○ こんにやく 15 □ いんげん 5 △ ちくわ 5 ○ さとう、こいくち みりん、さけ</p> <p>やさいたっぴりみどしる</p> <p>□ たまねぎ 25 □ あじみな 15 □ はくさい 20 □ しめじ 10 みそ だし</p>	<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> <p>ケチャップ</p> <p>キャベツのソテー</p> <p>□ キャベツ 50 ○ こめあぶら しお、こしょう コンソメ カレーこ</p> <p>クリームシチュー</p> <p>△ ぶたにく 20 ○ じゃがいも 40 □ たまねぎ 50 □ にんじん 15 □ ブロッコリー 10 △ ぎゅうにく 20 クリームシチュー こしょう</p>	<p>△ 牛乳 692kcal</p> <p>ひじきごはん</p> <p>○ こめ △ とりにく 20 △ ひじき 2 □ にんじん 5 ○ こんにやく 7 □ いんげん 4 みりん、さけ ○ さとう こいくち うすくち、だし</p> <p>△ しろみさかなのフリッター2こ</p> <p>○ あげあぶら</p> <p>にんじんシリシリ</p> <p>□ にんじん 25 □ きんときにんじん 20 △ ツナ 10 ○ こめあぶら △ たまご 10 こいくち、しお だいこんとこまつなのみどしる</p> <p>□ だいこん 35 □ こまつな 15 △ あぶらあげ 5 だし、みそ</p>	<p>△ 牛乳 591kcal</p> <p>ぶたどん</p> <p>○ こめ △ ぶたにく 40 □ たまねぎ 85 ○ こんにやく 30 □ ながねぎ 10 △ かまぼこ 5 ○ すきやきふ 3 □ しょうが 0.9 ○ さとう さけ みりん こいくち</p> <p>あじみなとほくさいのごまあえ</p> <p>□ あじみな 20 □ はくさい 30 □ にんじん 5 ○ さとう ○ ごま 1 こいくち □ はるみ </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	しじつ 脂質	ビタミン
	しじつ 脂質	たんぱく質	むきしつ 無機質 (カルシウム)

☆材料購入の都合により
献立を変更することが
あります。