



水 10	水 11	木 12	金 13
<p>牛乳 621kcal</p> <p>△ チキンピラフ</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ こめ 75 ○ こめあぶら 1 ○ ウインナー 20 △ とりにく 20 ○ にんじん 8 ○ ピーマン 5 △ にくたんこのスー △ にくたんこ 18 ○ こま 40 △ こしょう ○ ネーブル <p>○ おしむぎ 8</p> <p>□ たまねぎ 30</p> <p>□ コーン 6</p> <p>□ コンソメ</p> <p>○ こしょう</p> <p>○ しお</p> <p>□ ほくさい 15</p> <p>□ こまつな 8</p> <p>□ コンソメ</p> <p>フルーツ給食</p>	<p>牛乳 577kcal</p> <p>△ コッペパン</p> <p>△ フランクフルトビーフソース</p> <ul style="list-style-type: none"> □ たまねぎ 15 □ トマト 13 ○ かたくりに 0.05 ○ カレー <p>○ むしじゃがいも</p> <p>○ じゃがいも 45</p> <p>△ ABCマカロニスー</p> <ul style="list-style-type: none"> △ とりにく 5 ○ キャベツ 25 ○ ABCマカロニ □ たまねぎ 25 □ ちんげんさい 15 ○ こしょう ○ コンソメ <p>わかやまけんから せはを いだきまきす</p>	<p>牛乳 671kcal</p> <p>△ ごはん</p> <p>△ やきそばのうめこみかけ</p> <ul style="list-style-type: none"> □ 梅ひしお 2.5 □ さけ 0.8 ○ さとう 1.1 ○ さとう 1.1 ○ あかみそ <p>△ あかかあえ</p> <ul style="list-style-type: none"> □ ほうれんそう 9 □ キャベツ 27 ○ さとう 0.9 ○ こいくち <p>△ お豆腐に</p> <ul style="list-style-type: none"> □ だしこん 30 ○ もち □ きんときにんじん 6 △ あぶらあげ 4 □ あじみな 10 ○ だし <p>わかやまけんから せはを いだきまきす</p>	<p>牛乳 599kcal</p> <p>△ ごはん</p> <p>○ ちくわのいそべあげ</p> <ul style="list-style-type: none"> △ ちくわ △ あおのり 0.08 ○ かたくりに 4 ○ こむぎ 4 ○ あけあぶら 2.5 <p>△ オレンジはくさいのごまあえ</p> <ul style="list-style-type: none"> □ こまつな 15 □ にんじん 5 □ オレンジはくさい 35 ○ さとう 0.6 ○ こま 1 ○ こいくち <p>△ ふたにくとやさいのしょうがに</p> <ul style="list-style-type: none"> △ ふたにく 25 □ しょうが 1.5 □ にんじん 10 □ だいこん 50 △ あつあげ 15 ○ こんにやく 15 ○ さけ 1.5 ○ かたくりに 0.5 ○ みりん 1.5 ○ うすくち ○ さとう 1 ○ こいくち ○ だし
<p>牛乳 676kcal</p> <p>△ ごはん</p> <p>○ しざりひじきふかけ</p> <ul style="list-style-type: none"> △ ひじき 1.04 ○ こま 0.48 △ かつおぶし 0.8 ○ さとう 1.6 ○ こいくち <p>△ べにいろだいにんサラダ</p> <ul style="list-style-type: none"> □ だいこん 15 □ べにくるり 20 △ ツナ 5 ○ さとう 0.5 ○ うすくち ○ しお ○ マヨネーズ △ ぎゅうにく 15 ○ こんやく 20 □ にんじん 10 □ たまねぎ 70 □ いんげん 10 ○ さとう 24 ○ こいくち <p>△ にしゅうが</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ じゃがいも 80 △ ふたにく 10 □ たまねぎ 70 □ いんげん 10 ○ さとう 24 ○ こいくち 	<p>牛乳 675kcal</p> <p>△ ごはん</p> <p>○ カレーうどん</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ うどん 50 □ たまねぎ 30 さけ 1.5 ○ みりん 1.5 ○ だし <p>△ コーンとりにくのおとしあげ</p> <ul style="list-style-type: none"> △ とりにく 30 ○ さけ 1 ○ こむぎ 5 ○ コーン 23 ○ あけあぶら 4 ○ かたくりに 3 ○ しお <p>フルーツ給食</p>	<p>牛乳 695kcal</p> <p>△ ごはん</p> <p>△ とろろどん</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ こめ 75 △ ぶたひきにく 30 □ にんじん 15 □ しょうが 1.3 ○ さとう 5.5 ○ みりん 0.8 ○ こいくち <p>△ ねぎたまやき</p> <ul style="list-style-type: none"> △ キャベツ 27 □ にんじん 5 ○ こま 0.5 ○ さけ 1.25 ○ みそ <p>△ ごまおとろ</p> <ul style="list-style-type: none"> □ プロットコーリー 10 □ コーン 3 ○ さとう 0.7 ○ す 	<p>牛乳 611kcal</p> <p>△ ジョア</p> <p>○ ごはん</p> <p>△ ぎゅうにくコロケ</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ あけあぶら 7 △ せりせりだいにんペーコンソテー <ul style="list-style-type: none"> △ ペーコン 6 □ がねぎ 4 □ きりほしだいこん 5 ○ さとう 0.97 □ きんときにんじん 11 ○ みりん 0.3 ○ さけ 0.5 ○ こめあぶら 0.3 <p>△ わかめのめしる</p> <ul style="list-style-type: none"> △ わかめ 0.8 □ あじみな 10 △ たまねぎ 25 □ にんじん 5 △ あぶらあげ 4 ○ みそ
<p>牛乳 579kcal</p> <p>△ 牛乳</p> <p>○ ひじきごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ こめ 70 △ とりにく 20 □ にんじん 10 □ ひじき 1 □ いんげん 4 ○ こんやく 7 □ さけ 0.8 △ たまご 10 ○ さとう 3 ○ うすくち ○ だし <p>△ たくあんあえ</p> <ul style="list-style-type: none"> □ キャベツ 30 □ きゅうり 12 □ こまつな 8 ○ さとう 0.5 △ しおこんぶ 0.3 <p>△ ぶたじる</p> <ul style="list-style-type: none"> △ ぶたにく 10 □ こほう 7 □ にんじん 5 □ ねぎ 5 ○ だし <p>○ みかんゼリー</p>	<p>牛乳 663kcal</p> <p>△ 牛乳</p> <p>○ ごはん</p> <p>△ ハンバーグのこんさいあんかけ</p> <ul style="list-style-type: none"> △ ハンバーグ □ ごほう 3 □ れんこん 2 □ にんじん 4 ○ さとう 1.35 ○ みりん 2.6 ○ だし ○ かたくりに 0.3 ○ こいくち <p>△ フロッコリーのあえもの</p> <ul style="list-style-type: none"> □ フロッコリー 30 □ コーン 10 △ かつおぶし 0.8 ○ こいくち △ とりにく 18 □ だいこん 63 ○ こんやく 23 □ にんじん 18 ○ さといも 18 △ あぶらあげ 5 △ ちくわ 14 ○ さとう 2.5 ○ みりん 0.9 ○ こいくち <p>フルーツ給食</p>	<p>牛乳 598kcal</p> <p>△ 牛乳</p> <p>○ ごはん</p> <p>△ にくまん</p> <ul style="list-style-type: none"> □ きゅうり 16 ○ はるさめ 5 △ ささみフレーク 7 □ あじみな 9 ○ さとう 1.35 ○ こいくち <p>△ マーボーだいじん</p> <ul style="list-style-type: none"> □ だいこん 100 □ しょうが 0.5 □ たまねぎ 10 □ さけ 1 ○ さとう 0.65 ○ こいくち トウバンジャン ○ あかみそ <p>△ はるさめのちゅうかサラダ</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ はるさめ 5 □ あじみな 9 ○ さとう 1.35 ○ こいくち <p>△ なごめ</p> <ul style="list-style-type: none"> □ なごめ 10 □ さけ 1 ○ さとう 0.65 ○ こいくち トウバンジャン ○ あかみそ 	<p>牛乳 655kcal</p> <p>△ 牛乳</p> <p>○ ごはん</p> <p>△ ささみのマリナソース</p> <ul style="list-style-type: none"> △ ささみ ○ かたくりに 6.5 ○ あけあぶら 6 ○ さとう 1.8 ○ ケチャップ ○ ウスターソース <p>△ じゃがいものソテー</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ じゃがいも 42 □ たまねぎ 10 □ にんじん 8 □ こめあぶら 0.1 △ ポークウインナー 5 ○ コンソメ ○ こしょう ○ しお <p>△ ふゆやさいのスー</p> <ul style="list-style-type: none"> △ ぶたにく 5 □ エリンギ 5 □ オレンジはくさい 28 □ にんじん 5 □ みずな 10 ○ こしょう ○ コンソメ
<p>牛乳 681kcal</p> <p>△ 牛乳</p> <p>△ ハヤシライス</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ こめ 90 △ ぶたにく 20 □ にんじん 20 □ ハヤシルー ○ ウスターソース △ かんてんサラダ □ かんてん 1.2 □ ほうれんそう 10 ○ さとう 1.2 ○ こいくち <p>△ ぎゅうり</p> <ul style="list-style-type: none"> △ ぎゅうり 12 □ たまねぎ 100 □ ケチャップ ○ こしょう ○ コンソメ △ ささみフレーク 10 □ かんてん 1.2 □ ちんげんさい 18 ○ こめあぶら 0.4 ○ す 	<p>牛乳 634kcal</p> <p>△ 牛乳</p> <p>○ ごはん</p> <p>△ カジキカツ</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ あけあぶら 5 △ きんぴらごほう △ ぶたにく 8 ○ こんやく 15 □ きんときにんじん 8 △ ちくわ 5 □ こほう 20 □ いんげん 5 ○ さけ 0.8 ○ さとう 2 ○ こいくち <p>△ ながねぎのみぞしる</p> <ul style="list-style-type: none"> □ ながねぎ 17 □ ほくさい 20 ○ みそ △ あぶらあげ 3 ○ だし 	<p>牛乳 634kcal</p> <p>△ 牛乳</p> <p>○ ごはん</p> <p>△ おもちにエネルギーのもちになる食品</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 乾物(乾燥) ○ 脱水(乾燥) ○ 糖質 ○ たんぱく質 <p>△ おもちに体の調子を整えるもちになる食品</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 無糖質 ○ ビタミン ○ 無塩質 	



＜3つの食品グループと多くふくまれる栄養素＞

☆材料購入の都合により 献立を変更することがあります。