








月	火	水	木	金												
1	2	3	4	5												
<p>△ 牛乳 548kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>△ ぎょうざ(2こ) キムチいため</p> <p>△ ぶたにく 25 □ キムチ 18 □ キャベツ 16 □ たまねぎ 12 □ しょうが 0.22 □ にんにく 0.15 さけ 1 ○ さとう 0.45 ○ ごまあぶら 0.3 コチュジャン</p> <p>はるさめスープ</p> <p>△ とりにく 12 □ ちんげんさい 10 △ たまねぎ 17 □ にんじん 10 □ もやし 15 ○ はるさめ 3.8 □ しょうが 0.4 こしょう ちゅうかだし</p>	<p>△ 牛乳 596kcal</p> <p>たけのこごはん</p> <p>○ こめ 70 △ ちくわ 5 △ とりにく 20 □ しいたけ 0.5 △ あぶらあげ 4 □ たけのこ 30 □ にんじん 7 うすくち みりん 1.6 さけ 2.5 だし こいくち</p> <p>さつまいものてんぷら</p> <p>○ さつまいも ○ こむぎこ 3 ○ かたくりこ 5 ○ あげあぶら 4</p> <p>うめこんぶあえ</p> <p>□ キャベツ 25 □ きゅうり 15 △ しおこんぶ 0.72 ○ さとう 0.81 □ ばいにく 0.92 うすくち</p> <p>とうふのみぞしる</p> <p>△ とうふ 25 △ わかめ 0.6 □ だいこん 20 だし みそ</p>	<p>けんぼうきねんび</p> 	<p>みどりのひ</p> 	<p>こどものひ</p> 												
<p>< 3つの食品グループと多くふくまれる栄養素 ></p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 25%; text-align: center;"> <small>しよくひん</small> 食品 グループ </td> <td style="width: 25%; text-align: center;"> ○・おもにエネルギーの もとになる食品 </td> <td style="width: 25%; text-align: center;"> △・おもに体をつくる もとになる食品 </td> <td style="width: 25%; text-align: center;"> □・おもに体の調子を整える もとになる食品 </td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;"> <small>えいようそ</small> 栄養素 </td> <td style="text-align: center;"> <small>たんぱく質</small> たんぱく質 </td> <td style="text-align: center;"> <small>しじゆ</small> 脂質 </td> <td style="text-align: center;"> <small>びたみん</small> ビタミン </td> </tr> <tr> <td></td> <td style="text-align: center;"> <small>あまみ</small> 炭水化物 </td> <td style="text-align: center;"> <small>むしじゆ</small> 無機質 (カルシウム) </td> <td style="text-align: center;"> <small>むしじゆ</small> 無機質 </td> </tr> </table>					<small>しよくひん</small> 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	<small>えいようそ</small> 栄養素	<small>たんぱく質</small> たんぱく質	<small>しじゆ</small> 脂質	<small>びたみん</small> ビタミン		<small>あまみ</small> 炭水化物	<small>むしじゆ</small> 無機質 (カルシウム)	<small>むしじゆ</small> 無機質
<small>しよくひん</small> 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													
<small>えいようそ</small> 栄養素	<small>たんぱく質</small> たんぱく質	<small>しじゆ</small> 脂質	<small>びたみん</small> ビタミン													
	<small>あまみ</small> 炭水化物	<small>むしじゆ</small> 無機質 (カルシウム)	<small>むしじゆ</small> 無機質													
<p>△ 牛乳 611kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>みそラーメン</p> <p>○ ちゅうかめん 90 △ ぶたにく 15 □ もやし 20 □ はくさい 30 □ ねぎ 5 みりん 1.5 ○ ごまあぶら 0.2 □ にんにく 0.2 □ しょうが 0.3 こしょう ちゅうかだし トウバンジャン みそ</p> <p>パンバンジーサラダ</p> <p>△ ささみフレーク 5 □ にんじん 5 □ コーン 5 □ キャベツ 20 ○ ごま 1 ○ さとう 0.7 ○ ごまあぶら 0.4 こいくち</p>	<p>△ 牛乳 620kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>△ キャベツメンチカツ</p> <p>カレーポテト</p> <p>○ じゃがいも 40 △ ぶたひきにく 5 □ たまねぎ 10 □ にんじん 10 ○ こめあぶら 0.1 ケチャップ カレーこ しお コンソメ こしょう</p> <p>わかたけじる</p> <p>△ わかめ 1 □ たけのこ 25 □ しめじ 7 みりん 0.8 うすくち だし</p> 	<p>△ 牛乳 591kcal</p> <p>チキンピラフ</p> <p>○ こめ 75 ○ おしむぎ 8 ○ こめあぶら 0.5 □ たまねぎ 30 △ ウインナー 20 □ コーン 6 △ とりにく 20 ○ こめあぶら 0.5 □ にんじん 8 コンソメ □ ビーマン 5 こしょう しお</p> <p>とうにゅうスープ</p> <p>△ ぶたにく 10 □ にんじん 5 □ しめじ 5 □ キャベツ 40 □ たまねぎ 20 △ とうにゅう 20 コンソメ こしょう とうにゅうルウ</p>	<p>△ 牛乳 594kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>てづくりつくだに</p> <p>△ ちりめんじゃこ 4.32 △ かつおぶし 1.44 △ しおこんぶ 0.72 みりん 1.2 ○ ごま 0.7 さとう 0.8 こいくち す</p> <p>アスパラコーンサラダ</p> <p>□ アスパラガス 11 □ コーン 8 □ きゅうり 15 △ ロースハム 8 ○ さとう 0.8 ○ こめあぶら 1.2 す こしょう しお</p> <p>にくどうふ</p> <p>△ とうふ 70 △ ぶたにく 10 △ ぎゅうにく 15 ○ こんにやく 20 □ たまねぎ 70 □ にんじん 10 □ いんげん 10 さけ ○ さとう 3.2 こいくち</p>	<p>えんそく</p> 												
<p>えんそく よびび</p> 	<p>△ 牛乳 633kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>△ にくしょうまい(2こ) もやしのナムル</p> <p>□ もやし 25 □ にんじん 10 □ ほうれんそう 8 ○ さとう 0.25 ○ ごまあぶら 0.3 こいくち</p> <p>ホイコーロー</p> <p>△ ぶたにく 30 □ たまねぎ 20 □ にんにく 0.5 □ ビーマン 10 □ エリンギ 4 □ キャベツ 50 △ あつあげ 20 △ こうやどうふ 2 さけ 3 ○ さとう 1.2 ○ かたくりこ 0.6 トウバンジャン テンメンジャン こいくち あかみそ こしょう</p>	<p>△ 牛乳 640kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>ささみのうめすあげ</p> <p>△ ささみ さけ 2 ○ かたくりこ 6.5 ○ あげあぶら 6 ○ さとう 4.8 うめす 3.5 こいくち</p> <p>シャキシャキサラダ</p> <p>○ じゃがいも 32 □ きゅうり 8 □ にんじん 3.2 ○ ごま 0.64 ○ こめあぶら 1.92 ○ さとう 0.96 す こしょう しお</p> <p>えのきたけのみぞしる</p> <p>□ えのきたけ 8 △ あぶらあげ 5 □ たまねぎ 22 □ にんじん 10 □ ねぎ 5 だし みそ</p>	<p>△ 牛乳 561kcal</p> <p>うすいえんどうごはん</p> <p>○ こめ 70 □ うすいえんどう 11 △ こんぶ 0.25 しお</p> <p>ていやくにくだんご(2こ) かんてんサラダ</p> <p>かんてん 1.2 △ かいそう 0.8 □ きゅうり 30 □ コーン 5 ○ さとう 2.7 ○ ごまあぶら 0.8 こいくち す</p> <p>じゃがもちスープ</p> <p>○ じゃがもち 22 △ あぶらあげ 4 ○ こんにやく 10 □ だいこん 20 □ ちんげんさい 8 □ ねぎ 5 □ にんじん 6 さけ 1.5 うすくち みりん 0.6 こいくち だし</p>	<p>△ 牛乳 600kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>いわしのかぼやき</p> <p>△ いわし ○ あげあぶら 4 ○ かたくりこ 4 みりん 2.6 ○ さとう 1.5 こいくち</p> <p>ごまあえ</p> <p>□ キャベツ 20 □ にんじん 7 □ きゅうり 15 △ あぶらあげ 4 ○ ごま 0.88 ○ さとう 0.79 こいくち</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 20 □ もやし 15 □ にんじん 5 □ ねぎ 7 だし みそ</p>												
<p>△ 牛乳 623kcal</p> <p>スタミナどん</p> <p>○ こめ 75 △ ぶたにく 57 こいくち みりん 1.8 ○ さとう 1.35 □ しょうが 1.25 □ にんにく 1.25 ○ ごま 0.5 ○ ごまあぶら 0.5 □ たまねぎ 55 □ にんじん 20 □ ちんげんさい 15 □ ニラ 3 トウバンジャン ウスターソース</p> <p>たくあんあえ</p> <p>□ キャベツ 30 □ きゅうり 12 □ こまつな 8 □ きざみたくあん 6 ○ さとう 0.5 うすくち △ かつおぶし 0.5</p> <p>とうにゅうピントルト</p>	<p>△ 牛乳 552kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>△ アジフライ</p> <p>すのもの</p> <p>□ きりぼしだいこん 1.5 □ きゅうり 30 △ わかめ 0.7 ○ さとう 2 ○ ごま 1.5 うすくち</p> <p>しんたまねぎのみぞしる</p> <p>□ たまねぎ 32 □ こまつな 12 □ にんじん 5 △ あぶらあげ 4 みそ だし</p>	<p>△ 牛乳 550kcal</p> <p>○ しょくパン2まい</p> <p>△ ポロニアハム ツナサラダ</p> <p>□ スナックえんどう 8 □ キャベツ 35 △ ツナ 10 こしょう ○ オリーブオイル 0.4 マヨネーズ しお す</p> <p>やさいスープ</p> <p>△ とりにく 10 □ にんじん 10 □ たまねぎ 22 □ ちんげんさい 15 コンソメ こしょう</p>	<p>△ 牛乳 689kcal</p> <p>カレーライス</p> <p>○ こめ 90 △ ぎゅうにく 10 △ ぶたにく 15 □ たまねぎ 75 ○ じゃがいも 50 □ にんじん 12 ワイン 2 □ にんにく 0.2 カレールウ こいくち ウスターソース こしょう コンソメ カレーこ</p> <p>はっさくいりフルーツポンチ</p> <p>□ みかん 16 □ はっさく 20 □ パイン 18 かんてん 13.5 はちみつレモンゼリー 13.5</p>	<p>△ 牛乳 676kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>△ ぎゅうにくコロケ</p> <p>○ あげあぶら 8 あいませ</p> <p>△ あぶらあげ 7.2 □ だいこん 23 □ にんじん 7 □ ごぼう 8 ○ こんにやく 9 △ ちくわ 9 ○ さとう 0.3 みりん 0.33 こいくち だし うすくち</p> <p>わかめのみぞしる</p> <p>△ わかめ 0.8 △ とうふ 20 ○ ふ 1.7 □ しめじ 7 だし みそ</p>												
<p>△ 牛乳 582kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>ハンバーグ</p> <p>△ ハンバーグ みりん 0.4 ワイン 0.4 とんかつソース ケチャップ こいくち ウスターソース コンソメ</p> <p>キャベツとすのみぞいため</p> <p>△ ぶたにく 10 □ キャベツ 25 □ なす 15 □ たまねぎ 10 □ にんじん 7 □ しょうが 0.6 こいくち さけ 0.9 ○ さとう 1.4 みりん 1.2 ○ かたくりこ 0.6</p> <p>○ ごまあぶら 0.2 あかみそ みそ</p> <p>すましじる</p> <p>△ とうふ 25 □ ほうれんそう 10 △ かまぼこ 8 うすくち みりん 0.8だし</p>	<p>△ 牛乳 656kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>あげだしどうふ</p> <p>△ あげだしどうふ ○ あげあぶら 6 □ ねぎ 0.8 □ しょうが 0.2 ○ さとう 1.35 さけ 1 みりん 2.5 こいくち ○ かたくりこ 0.2</p> <p>おかかあえ</p> <p>□ きゅうり 20 □ キャベツ 30 △ かつおぶし 1 ○ さとう 0.9 こいくち</p> <p>にくじゃが</p> <p>○ じゃがいも 80 △ ぎゅうにく 10 △ ぶたにく 15 ○ こんにやく 20 □ たまねぎ 70 □ にんじん 10 □ いんげん 10 ○ さとう 2.4 さけ 1.5 こいくち</p>	<p>△ 牛乳 542kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>しょうがのしょうがだれかけ</p> <p>△ ホキ □ しょうが 0.7 みりん 1.4 ○ さとう 2.2 さけ 1.2 こいくち</p> <p>ひじきのそばろに</p> <p>△ とりひきにく 10 △ ひじき 1.9 △ ひらてん 7.5 □ いんげん 2.85 ○ こんにやく 9.5 ○ こめあぶら 0.48 □ にんじん 9.5 みりん 0.48 □ しょうが 0.09 だし ○ さとう 1.43 こいくち</p> <p>こまつなのみぞしる</p> <p>□ こまつな 12 □ たまねぎ 25 □ にんじん 6 △ あぶらあげ 5 みそ だし</p>	<p>フルーツきゅうしょく</p>  <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <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。</p> </div>													

