



<3つの食品グループと多くふくまれる栄養素>

食料品グループ	〇・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	☆材料購入の都合により献立を変更することがあります。
お米類 小麦類	たんぱく質 脂質	たんぱく質 カルシウム	ビタミン 鉄質	

木		金	
1		2	
<b>△牛乳</b> 551kcal <b>チキンライス</b> <input type="checkbox"/> こめ 70 <input type="checkbox"/> とりにく 30 <input type="checkbox"/> たまねぎ 35 <input type="checkbox"/> にんじん 10 <input type="checkbox"/> いんげん 5 <input type="checkbox"/> こめあぶら 0.5 しお    こしょう ケチャップ    ウスターソース コンソメ <b>ABCマカロニスープ</b> <input type="checkbox"/> アルファベットマカロニ 5 <input type="checkbox"/> たまねぎ 25 <input type="checkbox"/> ペーコン 10 <input type="checkbox"/> キャベツ 25 <input type="checkbox"/> ちんげんさい 15 <input type="checkbox"/> コンソメ    こしょう <b>〇あじさいゼリー</b>		<b>△牛乳</b> 602kcal <b>〇ごはん</b> <b>△さけキャベツカツ</b> <input type="checkbox"/> あげあぶら 5 <b>ごまサラダ</b> <input type="checkbox"/> キャベツ 50 <input type="checkbox"/> こめあぶら 1.6 <input type="checkbox"/> ごまあぶら 0.4 <input type="checkbox"/> ごま 0.4 しお    す    こいくち <b>ワンダンスープ</b> <input type="checkbox"/> ワンタン 15 <input type="checkbox"/> にんじん 8 <input type="checkbox"/> もやし 9 <input type="checkbox"/> ニラ 3 <input type="checkbox"/> たまねぎ 18 <input type="checkbox"/> ちゅうかだし こしょう	
<b>△牛乳</b> 579kcal <b>〇ごはん</b> <b>△あげたごやき</b> <input type="checkbox"/> あげあぶら 3.5 <b>きりぼしだいこんのハリハリあえ</b> <input type="checkbox"/> きりぼしだいこん 5 <input type="checkbox"/> きゅうり 25 <input type="checkbox"/> ちりめんじゃこ 2 <input type="checkbox"/> さとう 2.5 しお    す    こいくち <b>ちくせんに</b> <input type="checkbox"/> とりにく 20 <input type="checkbox"/> にんじん 20 <input type="checkbox"/> ごぼう 20 <input type="checkbox"/> こんにやく 30 <input type="checkbox"/> ちくわ 20 <input type="checkbox"/> たけのこ 20 <input type="checkbox"/> さやいんげん 5 <input type="checkbox"/> しいたけ 0.7 <input type="checkbox"/> こめあぶら 0.5    さけ 1.5 みりん 1 <input type="checkbox"/> さとう 2.5 こいくち    だし		<b>△牛乳</b> 607kcal <b>〇ごはん</b> <b>ラーメン</b> <input type="checkbox"/> ちゅうかめん 90 <input type="checkbox"/> ぶたにく 25 <input type="checkbox"/> もやし 20 <input type="checkbox"/> はくさい 25 <input type="checkbox"/> ねぎ 5 <input type="checkbox"/> にんじん 5 さけ 2 <input type="checkbox"/> ちゅうかだし こいくち    こしょう <b>かんてんのピリからサラダ</b> <input type="checkbox"/> かんてん 1.2 <input type="checkbox"/> ささみフレーク 10 <input type="checkbox"/> ほうれんそう 10 <input type="checkbox"/> ちんげんさい 18 <input type="checkbox"/> さとう 2.6 <input type="checkbox"/> ごまあぶら 0.8 こいくち    す トウバンジャン	
<b>△牛乳</b> 568kcal <b>△牛乳</b> <b>たまごみごはん</b> <input type="checkbox"/> こめ 70    さけ 2.5 <input type="checkbox"/> とりにく 20 <input type="checkbox"/> ちくわ 10 <input type="checkbox"/> しめじ 3 <input type="checkbox"/> あぶらあげ 3 <input type="checkbox"/> にんじん 7 <input type="checkbox"/> いんげん 5 みりん 1.6    こいくち うすくち    だし <b>△ていやきにくだんご 2こ</b> <input type="checkbox"/> たまねぎ 25 <input type="checkbox"/> にんじん 10 <input type="checkbox"/> こまつな 12 <input type="checkbox"/> あぶらあげ 3 みそ    だし		<b>△牛乳</b> 569kcal <b>〇ごはん</b> <b>△かぼちゃひきにくフライ</b> <input type="checkbox"/> あげあぶら 4 <b>なすのちゅうかあえ</b> <input type="checkbox"/> なす 40 <input type="checkbox"/> ささみフレーク 9 <input type="checkbox"/> にんにく 0.2 <input type="checkbox"/> しょうが 0.4 みりん 4.5    さけ 0.5 <input type="checkbox"/> さとう 0.9 <input type="checkbox"/> ごまあぶら 0.1 す    こいくち トウバンジャン <b>ごもくスープ</b> <input type="checkbox"/> ぶたにく 7 <input type="checkbox"/> エリンギ 5 <input type="checkbox"/> たまねぎ 20 <input type="checkbox"/> にんじん 10 <input type="checkbox"/> ちんげんさい 8 <input type="checkbox"/> もやし 10 ちゅうかだし    こしょう	
<b>△牛乳</b> 554kcal <b>△牛乳</b> <b>おやこどん</b> <input type="checkbox"/> こめ 80 <input type="checkbox"/> とりにく 20 <input type="checkbox"/> たまねぎ 100 <input type="checkbox"/> にんじん 10 <input type="checkbox"/> かまぼこ 30 <input type="checkbox"/> ねぎ 10 <input type="checkbox"/> たまご 10    さけ 1.3 みりん 1.3 <input type="checkbox"/> さとう 1.82 こいくち <input type="checkbox"/> かたくりこ 0.4 うすくち <b>こんぶあえ</b> <input type="checkbox"/> キャベツ 35 <input type="checkbox"/> ほうれんそう 10 <input type="checkbox"/> たくあん 7 <input type="checkbox"/> だしこんぶ 0.5 <input type="checkbox"/> かつおぶし 0.3    うすくち			
<b>△牛乳</b> 615kcal <b>〇ごはん</b> <b>△ていやモチキン</b> <input type="checkbox"/> とりにく <input type="checkbox"/> しょうが 0.7 さけ <input type="checkbox"/> さとう 2 みりん 4 <input type="checkbox"/> かたくりこ 0.4 こいくち <b>スッキーニトリサラダ</b> <input type="checkbox"/> キャベツ 30 <input type="checkbox"/> ズッキーニ 15 <input type="checkbox"/> にんじん 4 <input type="checkbox"/> オリーブオイル 0.2 <input type="checkbox"/> さとう 1.35    うすくち す    しお <b>じゃがいもたまごのみぞしる</b> <input type="checkbox"/> じゃがいも 30 <input type="checkbox"/> たまねぎ 30 <input type="checkbox"/> えのきたけ 5 <input type="checkbox"/> ねぎ 5 みそ    だし		<b>△牛乳</b> 576kcal <b>〇ごはん</b> <b>チヂミ</b> <input type="checkbox"/> ごまあぶら 0.1 <input type="checkbox"/> さとう 1.6 <input type="checkbox"/> こいくち    す <b>やきにくサラダ</b> <input type="checkbox"/> ぶたにく 15 <input type="checkbox"/> しょうが 0.1 <input type="checkbox"/> にんにく 0.1 <input type="checkbox"/> こめあぶら 0.7 <input type="checkbox"/> さとう 0.45 <input type="checkbox"/> きゅうり 10 <input type="checkbox"/> にんじん 5 <input type="checkbox"/> もやし 10 <input type="checkbox"/> キャベツ 15 <input type="checkbox"/> ごま 1.2 さけ 2 <input type="checkbox"/> ごまあぶら 0.5 す    こいくち <b>とうふとわかめのスープ</b> <input type="checkbox"/> わかめ 1 <input type="checkbox"/> えのきたけ 10 <input type="checkbox"/> とうふ 40 <input type="checkbox"/> ちゅうかだし こしょう	
<b>△牛乳</b> 619kcal <b>△牛乳</b> <b>コンコンごはん</b> <input type="checkbox"/> こめ 70 <input type="checkbox"/> さとう 7.1 <input type="checkbox"/> あぶらあげ 15 <input type="checkbox"/> みりん 2.2 <input type="checkbox"/> ごま 0.9 <input type="checkbox"/> ペにしょうが 1.3 す    しお <input type="checkbox"/> こいくち    だし <b>たまごやき</b> <input type="checkbox"/> とりにく 10 <input type="checkbox"/> にんじん 10 <input type="checkbox"/> ごぼう 10 <input type="checkbox"/> さといも 15 <input type="checkbox"/> こんにやく 20 <input type="checkbox"/> だいこん 20 <input type="checkbox"/> ねぎ 8 <input type="checkbox"/> みりん 1.5 <input type="checkbox"/> さけ 0.7 <input type="checkbox"/> ごまあぶら 0.4 <input type="checkbox"/> こいくち    うすくち だし <b>うめゼリー</b>		<b>△牛乳</b> 642kcal <b>〇ごはん</b> <b>△はんぺんフライ</b> <input type="checkbox"/> あげあぶら 3 <b>ごまつなサラダ</b> <input type="checkbox"/> こまつな 15 <input type="checkbox"/> キャベツ 30 <input type="checkbox"/> ツナ 10 <input type="checkbox"/> さとう 1.5 <input type="checkbox"/> ごまあぶら 0.4    うすくち す    しお こしょう <b>ポークビーンズ</b> <input type="checkbox"/> ぶたにく 20 <input type="checkbox"/> だいず 20 <input type="checkbox"/> たまねぎ 30 <input type="checkbox"/> にんじん 10 <input type="checkbox"/> じゃがいも 30 <input type="checkbox"/> トマト 20 <input type="checkbox"/> にんにく 0.2 <input type="checkbox"/> さとう 1 コンソメ    こしょう ウスターソース    こいくち    しお	
<b>△牛乳</b> 599kcal <b>〇ごはん</b> <b>やささばのみぞだれがけ</b> <input type="checkbox"/> ささば <input type="checkbox"/> さとう 3.1 <input type="checkbox"/> みりん 0.56    さけ 1.82 <input type="checkbox"/> ゆずかじゆう 0.4    みそ <b>さんびろごぼろ</b> <input type="checkbox"/> ぶたにく 8 <input type="checkbox"/> にんじん 8 <input type="checkbox"/> ごぼう 20 <input type="checkbox"/> こんにやく 15 <input type="checkbox"/> さやいんげん 5 <input type="checkbox"/> ちくわ 5 <input type="checkbox"/> さとう 2 <input type="checkbox"/> みりん 0.3 さけ 0.8    こいくち <b>はくさいのみぞしる</b> <input type="checkbox"/> はくさい 25 <input type="checkbox"/> たまねぎ 22 <input type="checkbox"/> にんじん 6 <input type="checkbox"/> あぶらあげ 4 みそ    だし			
<b>△牛乳</b> 570kcal <b>〇ごはん</b> <b>△とりにくとえだまめのキャベツあげ</b> <input type="checkbox"/> あげあぶら 5 <b>じゃこピーマン</b> <input type="checkbox"/> ちりめんじゃこ 5 <input type="checkbox"/> ピーマン 23 <input type="checkbox"/> ちくわ 7 <input type="checkbox"/> さとう 1.2 <input type="checkbox"/> こめあぶら 0.15    こいくち <b>ぶたじる</b> <input type="checkbox"/> ぶたにく 12 <input type="checkbox"/> たまねぎ 20 <input type="checkbox"/> もやし 15 <input type="checkbox"/> にんじん 5 <input type="checkbox"/> ねぎ 7    みそ だし		<b>△牛乳</b> 537kcal <b>△牛乳</b> <b>かい豆腐とこんにやくサラダ</b> <input type="checkbox"/> わかめ 1 <input type="checkbox"/> きゅうり 15 <input type="checkbox"/> ほうれんそう 15 <input type="checkbox"/> コーン 5 <input type="checkbox"/> こんにやく 10 <input type="checkbox"/> さとう 2.7 <input type="checkbox"/> ごまあぶら 0.8    こいくち す <b>ぶたにくとやさいのちゅうかうまに</b> <input type="checkbox"/> ぶたにく 35    さけ 1.2 <input type="checkbox"/> あつあげ 30 <input type="checkbox"/> ちんげんさい 15 <input type="checkbox"/> たまねぎ 42 <input type="checkbox"/> にんじん 12 <input type="checkbox"/> キャベツ 30 <input type="checkbox"/> しめじ 6 <input type="checkbox"/> かたくりこ 1 <input type="checkbox"/> ごまあぶら 0.1 しお    オイスターソース ちゅうかだし	
<b>△牛乳</b> 624kcal <b>〇ごはん</b> <b>△コッパバン</b> <b>ビーフシチュー</b> <input type="checkbox"/> ぎゅうにく 25 <input type="checkbox"/> じゃがいも 50 <input type="checkbox"/> たまねぎ 60 <input type="checkbox"/> にんじん 15 <input type="checkbox"/> トマト 10 <input type="checkbox"/> ワイン 1.2 ビーフシチュー    こしょう ケチャップ    ウスターソース とんかつソース    コンソメ <b>クールスローサラダ</b> <input type="checkbox"/> キャベツ 40 <input type="checkbox"/> コーン 4 <input type="checkbox"/> にんじん 5 <input type="checkbox"/> さといも 0.4 <input type="checkbox"/> オリーブオイル 0.2 <input type="checkbox"/> さとう 0.6 す    しお こしょう    マヨネーズ <b>れいとうみかん</b>		<b>△牛乳</b> 590kcal <b>△牛乳</b> <b>こうや豆腐のどぼろどん</b> <input type="checkbox"/> こめ 75 <input type="checkbox"/> とりにく 40 <input type="checkbox"/> ぶたひきにく 22 <input type="checkbox"/> こうや豆腐 3 <input type="checkbox"/> にんじん 20 <input type="checkbox"/> いんげん 15 <input type="checkbox"/> しょうが 1.3 <input type="checkbox"/> さとう 5.5 みりん 0.8    さけ 2 こいくち <b>キャベツとごまつなのごまあえ</b> <input type="checkbox"/> こまつな 10 <input type="checkbox"/> キャベツ 20 <input type="checkbox"/> もやし 20 <input type="checkbox"/> さとう 0.6 <input type="checkbox"/> ごま 1    こいくち	
<b>△牛乳</b> 604kcal <b>〇ごはん</b> <b>ヤンニョムチキン</b> <input type="checkbox"/> ささみ    さけ 2 <input type="checkbox"/> かたくりこ 6.5 <input type="checkbox"/> あげあぶら 6 <input type="checkbox"/> こいくち <input type="checkbox"/> さとう 4 <input type="checkbox"/> しお    ケチャップ    コチュジャン <b>さんしゅくナムル</b> <input type="checkbox"/> もやし 22 <input type="checkbox"/> にんじん 4 <input type="checkbox"/> きゅうり 27 <input type="checkbox"/> ごま 0.3 <input type="checkbox"/> ごまあぶら 0.45    す <input type="checkbox"/> こいくち    しお <b>ちゅうかスープ</b> <input type="checkbox"/> ぶたにく 15 <input type="checkbox"/> にんじん 10 <input type="checkbox"/> ニラ 5 <input type="checkbox"/> はくさい 35 <input type="checkbox"/> たまねぎ 15    ちゅうかだし    こしょう			
<b>△牛乳</b> 569kcal <b>〇ごはん</b> <b>ハンバーグ</b> <input type="checkbox"/> ハンバーグ <input type="checkbox"/> トマト 2 <input type="checkbox"/> みりん 0.4 <input type="checkbox"/> ワイン 0.4 ケチャップ    デミグラスソース ウスターソース    コンソメ <b>アスパラガスとじゃがいものソテー</b> <input type="checkbox"/> じゃがいも 42 <input type="checkbox"/> たまねぎ 10 <input type="checkbox"/> アスパラガス 8 <input type="checkbox"/> ウインナー 5 <input type="checkbox"/> こめあぶら 0.1    コンソメ しお    こしょう <b>レタスのスープ</b> <input type="checkbox"/> レタス 30 <input type="checkbox"/> ぶたにく 10 <input type="checkbox"/> にんじん 7    コンソメ こしょう		<b>△牛乳</b> 623kcal <b>△牛乳</b> <b>ひやしうどん</b> <input type="checkbox"/> うどん 90 <input type="checkbox"/> たまご 12 <input type="checkbox"/> きゅうり 25 <input type="checkbox"/> わかめ 0.7 <input type="checkbox"/> にんじん 10 <input type="checkbox"/> しいたけ 0.5 <input type="checkbox"/> あぶらあげ 7 <input type="checkbox"/> さとう 0.6 みりん 1    こいくち だし    めんつゆ <b>コーンととりにくのおとしあげ</b> <input type="checkbox"/> とりにく 30    さけ 1 <input type="checkbox"/> コーン 23 <input type="checkbox"/> こむぎこ 5 <input type="checkbox"/> かたくりこ 3 <input type="checkbox"/> あげあぶら 4 しお    こしょう	
<b>△牛乳</b> 550kcal <b>〇ごはん</b> <b>あじかつおふりかけ</b> <b>スッキーニのほりにくあえ</b> <input type="checkbox"/> キャベツ 24 <input type="checkbox"/> ズッキーニ 23 <input type="checkbox"/> ぱいにく 2.5    みりん 1.5 <input type="checkbox"/> さとう 0.65    こいくち <b>じゃがいもどぼろに</b> <input type="checkbox"/> じゃがいも 80 <input type="checkbox"/> とりにく 25 <input type="checkbox"/> たまねぎ 70 <input type="checkbox"/> にんじん 10 <input type="checkbox"/> にんにく 20 <input type="checkbox"/> さけ 1 <input type="checkbox"/> モロッコいんげん 10 <input type="checkbox"/> しょうが 0.5 <input type="checkbox"/> さとう 2.4 さけ 1.5    こいくち		<b>△牛乳</b> 608kcal <b>△牛乳</b> <b>しょうががらのレモンソースあげ</b> <input type="checkbox"/> ホキ <input type="checkbox"/> かたくりこ 5 <input type="checkbox"/> あげあぶら 7 <input type="checkbox"/> レモンかじゆう 2.2 <input type="checkbox"/> さとう 3    こいくち <b>ひじきとだいずの1のために</b> <input type="checkbox"/> とりにく 8 <input type="checkbox"/> ひじき 2 <input type="checkbox"/> だいず 8 <input type="checkbox"/> とりにく 8 <input type="checkbox"/> こんにやく 10 <input type="checkbox"/> いんげん 5 <input type="checkbox"/> にんじん 5 <input type="checkbox"/> こめあぶら 0.5 <input type="checkbox"/> さとう 1.7    さけ 0.5 <input type="checkbox"/> みりん 0.5    こいくち    だし <b>すましじる</b> <input type="checkbox"/> ほうれんそう 15 <input type="checkbox"/> えのきたけ 8 <input type="checkbox"/> ふ 2 <input type="checkbox"/> ねぎ 5 みりん 0.8    うすくち    だし	
<b>△牛乳</b> 737kcal <b>△牛乳</b> <b>なすトリキマカレー</b> <input type="checkbox"/> こめ 90 <input type="checkbox"/> ぶたひきにく 20 <input type="checkbox"/> とりにく 10 <input type="checkbox"/> たまねぎ 100 <input type="checkbox"/> にんじん 12 <input type="checkbox"/> なす 20 <input type="checkbox"/> だいず 20 <input type="checkbox"/> トマト 20 <input type="checkbox"/> にんにく 0.2 <input type="checkbox"/> しょうが 1 カレールウ    ウスターソース    こしょう しお    コンソメ <b>マカロニサラダ</b> <input type="checkbox"/> マカロニ 8 <input type="checkbox"/> きゅうり 20 <input type="checkbox"/> キャベツ 15 <input type="checkbox"/> ロースハム 8 <input type="checkbox"/> さとう 0.7    す    しお こしょう    マヨネーズ			

フルーツ給食