
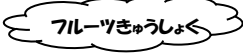


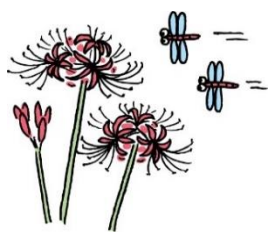



月 2	火 3	水 4	木 5	金 6				
<b>△ 牛乳</b> <b>○ ごはん</b> <b>やさしいため</b> △ ぶたにく 54 □ たまねぎ 36 □ キャベツ 35 △ こうやどうふ 1 □ にんじん 3 □ にんにく 0.5 □ しょうが 1 ○ さとう 1.5 みりん 1 みそ さけ 2 ○ ごまあぶら 0.2 ケチャップ こいくち ウスターソース <b>じゃがもちスーフ</b> ○ じゃがもち 20 △ あぶらあげ 4 ○ こんにやく 10 □ だいこん 20 ○ ちんげんさい 8 □ ねぎ 5 □ にんじん 6 さけ 1.43 みりん 0.57 こいくち うすくち だし <b>どうにゅうプリン</b>	<b>△ 牛乳</b> <b>○ ごはん</b> <b>△ にらまんじゅう</b> ○ あげあぶら 3.5 <b>なすのちゅうかあえ</b> □ なす 40 △ ささみフレーク 9 □ にんにく 0.2 □ しょうが 0.4 みりん 4.5 さけ 0.5 ○ さとう 0.9 ○ ごまあぶら 0.1 す こいくち トウバンジャン <b>ロウペンタン</b> △ ぶたにく 15 □ もやし 20 □ エリンギ 5 □ はくさい 22 □ にんじん 10 □ ねぎ 3 □ しょうが 0.4 ○ かたくり 1 ちゅうかだし こしょう	<b>△ 牛乳</b> <b>○ ごはん</b> <b>にくどうふ</b> △ どうふ 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 ○ さとう 3.2 さけ 1.5 こいくち <b>きりぼしだいこんとえだまめのサラダ</b> □ きりぼしだいこん 2 □ キャベツ 10 □ こまつな 18 □ にんじん 5 □ えだまめ 9 ○ さとう 0.5 □ コーン 4 こいくち ○ ごまあぶら 0.27 す <b>なし</b> 	<b>△ 牛乳</b> <b>○ ごはん</b> <b>△ いわしのうまに</b> <b>ゴーヤチャンプル</b> △ ぶたにく 18 □ ゴーヤ 14 □ もやし 14 □ にんじん 3 △ こうやどうふ 2.7 △ たまご 11 ○ ごまあぶら 0.18 さけ 0.9 △ かつおぶし 0.45 こしょう しお こいくち <b>こまつなのみぞしる</b> □ こまつな 10 □ たまねぎ 23 □ にんじん 9 △ あぶらあげ 3 みそ だし	<b>△ 牛乳</b> <b>チキンライス</b> ○ こめ 70 △ とりにく 30 □ たまねぎ 35 □ にんじん 10 □ いんげん 5 ○ こめあぶら 0.5 ケチャップ しお こしょう コンソメ ウスターソース <b>かぼちゃどうにゅうスーフ</b> △ ぶたにく 10 □ たまねぎ 25 □ かぼちゃ 32 コンソメ □ しめじ 5 どうにゅうルウ △ どうにゅう 19 こしょう □ ぶどう2こ 				
<b>△ 牛乳</b> <b>○ ごはん</b> <b>△ つくのソースやき</b> ○ さとう 2.3 みりん 1.1 とんかつソース ウスターソース <b>だいずとじゃこのひじきに</b> △ とりにく 8 △ ひじき 2 △ だいず 8 ○ こんにやく 10 □ いんげん 4 □ にんじん 5 △ あぶらあげ 2 △ ちりめんじゃこ 1.5 □ ごぼう 6 ○ こめあぶら 0.5 ○ さとう 1.7 さけ 0.5 みりん 0.5 こいくち だし <b>きのこのみぞし</b> △ どうふ 20 □ えのきたけ 8 □ しめじ 7 □ ねぎ 4 ○ ふ 1.6 みそ だし	<b>△ 牛乳</b> <b>○ わかめごはん</b> <b>ひやしサラダうどん</b> ○ うどん 90 □ きゅうり 25 □ キャベツ 12 □ にんじん 10 △ いとかまぼこ 10 □ コーン 5 □ ばいにく 0.6 ○ さとう 0.5 うめず 0.3 うすくち <b>めんつゆ(こぶくろ)</b> <b>れんこんはさみあげ</b> ○ あげあぶら 5 おおざらにうどんをいれ、きゅうりなどのぐをのせて、くぼつけてください。たべるときに、こぶくろのめんつゆをかけてくださいね	<b>△ 牛乳</b> <b>セルフサンド</b> ○ しょうパン2まい △ ツナ 25 □ きゅうり 15 □ キャベツ 15 <b>スライスチーズ</b> <b>マヨネーズ</b> <b>カレーシチュー</b> △ ぶたにく 10 □ たまねぎ 40 □ にんじん 12 ○ じゃがいも 30 △ だいず 10 ○ かたくり 0.3 しお こしょう こいくち コンソメ カレールウ カレーこ	<b>△ 牛乳</b> <b>○ ごはん</b> <b>△ ぎゅうにくコロケ</b> ○ あげあぶら 8 <b>ゆかりあえ</b> □ キャベツ 30 □ きゅうり 15 ゆかり 0.6 うすくち <b>ほうれんそうのすましじる</b> □ ほうれんそう 15 □ えのきたけ 8 ○ ふ 2 □ ねぎ 5 みりん 0.76 だし うすくち 	<b>△ 牛乳</b> <b>おやくごどん</b> ○ こめ 80 △ とりにく 20 □ たまねぎ 100 □ にんじん 10 △ かまぼこ 10 □ ねぎ 10 △ たまご 30 さけ 1.3 みりん 1.3 ○ さとう 1.82 うすくち ○ かたくり 0.4 こいくち <b>たくあんあえ</b> □ キャベツ 30 □ きゅうり 12 □ こまつな 8 □ たくあん 6 ○ さとう 0.5 △ かつおぶし 0.5 うすくち				
<b>けいろうのひ</b> 	<b>△ 牛乳</b> <b>こんぶとツナのたきこみごはん</b> ○ こめ 75 △ きざみこんぶ 1.5 □ にんじん 12 △ ツナ 20 ○ さとう 1.5 ○ ごまあぶら 0.3 こいくち <b>ささみあえ</b> △ ささみフレーク 5 □ きゅうり 25 □ キャベツ 20 ○ さとう 0.9 す □ レモン 0.35 こいくち うすくち <b>おつきみじる</b> ○ さといも 20 □ だいこん 22 □ ねぎ 3 □ にんじん 5 △ あぶらあげ 5 さけ 1.43 みりん 0.57 うすくち だし <b>おつきみせりー</b>	<b>△ 牛乳</b> <b>○ ごはん</b> <b>ハンバーグ</b> △ ハンバーグ みりん 0.4 ワイン 0.4 コンソメ ケチャップ とんかつソース ウスターソース こいくち <b>じゃがいものソテー</b> ○ じゃがいも 42 □ たまねぎ 10 □ にんじん 8 パセリ △ ポークウインナー 5 コンソメ ○ こめあぶら 0.1 しお こしょう <b>ジュリエーヌスーフ</b> △ とりにく 8 □ キャベツ 30 □ たまねぎ 15 □ にんじん 5 コンソメ こしょう	<b>△ 牛乳</b> <b>ひきにくとやさしいカレー</b> ○ こめ 90 △ ぶたひきにく 14 △ ぎゅうひきにく 4 □ かぼちゃ 31 □ なす 14 □ たまねぎ 68 □ ピーマン 3.6 ワイン 1.8 □ にんにく 0.18 こいくち カレールウ こしょう ウスターソース コンソメ カレーこ <b>コールスローサラダ</b> □ キャベツ 40 □ きゅうり 5 □ コーン 4 ○ こめあぶら 0.4 ○ オリブオイル 0.2 ○ さとう 0.6 す しお こしょう マヨネーズ	<b>△ 牛乳</b> <b>○ ごはん</b> <b>カツオカツ</b> ○ あげあぶら 6 <b>きんぴらごぼう</b> △ ぶたにく 8 □ 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 2 みりん 0.3 さけ 0.8 こいくち <b>あきなすのみぞしる</b> □ なす 20 □ にんじん 5 □ たまねぎ 20 △ あぶらあげ 4 みそ だし				
<b>ふいかえきゅうじつ</b> 	<b>△ 牛乳</b> <b>○ ごはん</b> <b>ヤンニョムチキン</b> △ ささみ さけ 2 ○ かたくり 6.5 ○ あげあぶら 6 さけ 3 ○ さとう 4 しお コチュジャン こいくち ケチャップ <b>ナムル</b> □ もやし 25 □ にんじん 5 □ きゅうり 30 ○ すりごま 0.4 ○ ごまあぶら 0.5 こいくち す しお <b>わかめスーフ</b> △ わかめ 0.8 □ たまねぎ 20 □ ちんげんさい 15 □ えのきたけ 10 ちゅうかだし こしょう	<b>△ 牛乳</b> <b>○ ごはん</b> <b>ねぎしいたまごやき</b> <b>おかかあえ</b> □ きゅうり 30 □ キャベツ 20 △ かつおぶし 1 ○ さとう 0.9 こいくち <b>にくじゃが</b> ○ じゃがいも 80 △ ぎゅうにく 15 △ ぶたにく 10 ○ 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	<b>△ 牛乳</b> <b>○ ごはん</b> <b>しろみさかゆのレモンソースあげ</b> △ ホキ ○ こむぎ 2 ○ かたくり 2 ○ あげあぶら 7 □ レモン 2.2 ○ さとう 3 こいくち <b>きりぼしだいこんのふくめに</b> △ とりにく 6 △ ひらてん 4 □ きりぼしだいこん 3 □ いんげん 4 △ こうやどうふ 1.5 ○ こめあぶら 0.5 ○ こんにやく 9 さけ 0.5 □ にんじん 10 こいくち だし ○ さとう 1.15 みりん 0.5 <b>さつまいものみぞしる</b> ○ さつまいも 30 □ たまねぎ 20 □ えのきたけ 7 □ ねぎ 5 みそ だし	<b>△ 牛乳</b> <b>○ ごはん</b> <b>しっとりひじきふりかけ</b> △ ひじき 1.04 ○ いらごま 0.48 △ かつおぶし 0.8 ○ さとう 1.6 みりん 2.88 こいくち <b>こまつなあえ</b> □ こまつな 15 □ キャベツ 30 △ ツナ 10 ○ さとう 1.5 ○ ごまあぶら 0.4 す こしょう うすくち しお <b>とふのこのにも</b> △ とふのこ 15 △ とりにく 15 □ はくさい 50 □ だいこん 25 □ にんじん 10 □ ねぎ 5 △ あぶらあげ 5 さけ 0.7 ○ さとう 2.5 こいくち みりん 0.7 だし				
<b>△ 牛乳</b> <b>○ ごはん</b> <b>だいがくいも2こ</b> ○ さつまいも ○ さとう 5.04 ○ かたくり 0.41 うすくち ○ あげあぶら 4 <b>チンジャオロースー</b> △ ぶたにく 25 □ ピーマン 12 □ たけのこ 6 □ たまねぎ 16 ○ こんにやく 12 □ にんにく 0.4 ○ こめあぶら 0.2 ○ こいくち さとう 1.4 ○ かたくり 0.6 ○ ごまあぶら 0.15 <b>ワンタンスーフ</b> △ ワンタン 15 □ にんじん 8 □ もやし 9 □ ねぎ 3 □ たまねぎ 15 ちゅうかだし こしょう	<div style="text-align: center;"> <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>しょくひん</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  <small>たんずいけいぶつ</small> 炭水化物      <small>しじつ</small> 脂質             </td> <td style="width: 25%; text-align: center;">               △..おもに体をつくるもとになる食品  <small>たんぱく質</small> たんぱく質      <small>むきしつ</small> 無機質 (カルシウム)             </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                ビタミン      <small>むきしつ</small> 無機質             </td> </tr> </table> </div> <div style="text-align: center; margin-top: 10px;">  </div> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; margin-top: 10px; text-align: right;"> <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>				<small>しょくひん</small> 食品グループ	○..おもにエネルギーのもとになる食品 <small>たんずいけいぶつ</small> 炭水化物 <small>しじつ</small> 脂質	△..おもに体をつくるもとになる食品 <small>たんぱく質</small> たんぱく質 <small>むきしつ</small> 無機質 (カルシウム)	□..おもに体の調子を整えるもとになる食品 ビタミン <small>むきしつ</small> 無機質
<small>しょくひん</small> 食品グループ	○..おもにエネルギーのもとになる食品 <small>たんずいけいぶつ</small> 炭水化物 <small>しじつ</small> 脂質	△..おもに体をつくるもとになる食品 <small>たんぱく質</small> たんぱく質 <small>むきしつ</small> 無機質 (カルシウム)	□..おもに体の調子を整えるもとになる食品 ビタミン <small>むきしつ</small> 無機質					