



火 11	水 12	木 13	金 14
△牛乳 チャーハン ○こめ 75 ○こめあぶら 0.5 □たまねぎ 40 □ねぎ 6 さけ 0.6 こしょう ちゅうかだし にくだんごとやさいのスープ △にくだんご 20 □もやし 15 □ちんげんさい 10 こしょう	△牛乳 ごはん しろうみざかなフライ ○あげあぶら 5 きんぴらごぼう △ぶたにく 8 □ごぼう 20 □いんげん 5 ○さとう 2 さけ 0.8 はるキャベツとわかめのみそしる □はるキャベツ 30 □しめじ 7 だし	△牛乳 ごはん すきやき △ぎゅうにく 10 □たまねぎ 50 □はくさい 50 □えのきたけ 8 ○こんにやく 30 ○さとう 4.5 こいくち ツナのぼんずあえ □ほうれんそう 5 □きゅうり 28 □ぼんず □きよみオレンジ フルーツ給食	△牛乳 わかめごはん ごもくうどん ○うどん 50 □にんじん 8 △あぶらあげ 3 □ねぎ 5 みりん 2 こいくち ちくわのいそべあけ △ちくわ ○かたくりこ 3 ○あげあぶら 2.5
月 17	18	19	20
△牛乳 カレーライス ○こめ 90 △ぶたにく 15 ○じゃがいも 50 ワイン 2 カレールーウ ウスターソース コンソメ ○おいわりいちごゼリー	△牛乳 ごはん とんかつ ○あげあぶら 4 こぶくろウスターソース やさいのごまあえ □キャベツ 20 □きゅうり 15 ○ごま 1 こいくち だいこんとあぶらあげのみそしる □だいこん 30 □ねぎ 6 だし	△牛乳 コッペパン ハンバーグ △ハンバーグ ワイン 0.4 ケチャップ ウスターソース はるキャベツのツナサラダ □はるキャベツ 35 △ツナ 5 ○さとう 1.35 しお うすくち さつまいもとうにゅうスープ △ぶたにく 10 ○さつまいも 25 □たまねぎ 25 コンソメ とうにゅうルウ	△牛乳 ごはん まーぼー豆腐 △豆腐 100 □しょうが 0.5 □たまねぎ 45 □しいたけ 0.6 ○さとう 2 こいくち トウバンジャン はるさめのちゅうかサラダ □きゅうり 20 △ささみフレーク 8 ○ごまあぶら 0.2 す
21	22	23	24
△牛乳 はるのちらしずし ○こめ 65 □にんじん 13 △あぶらあげ 3.8 △こうやどうふ 5 さけ 0.8 みりん 12 しお だし △あじつけのり ほうれんそうのすましじる □ほうれんそう 15 ○ふ 2 みりん 0.8 うすくち ○とうにゅうプリン	△牛乳 ごはん はるまき ○あげあぶら 5 はっほうさい △ぶたにく 30 □ねぎ 10 □はくさい 85 □たけのこ 12 さけ 1.2 ○ごまあぶら 0.37 こしょう □いちご	△牛乳 ごはん やきそばのこうみしょうゆかけ △さば □ねぎ 3 □にんにく 0.2 こいくち きりぼしだいこんのふくめに △とりにく 6 □きりぼしだいこん 3 △こうやどうふ 1.5 ○こんにやく 9 □にんじん 10 ○さとう 1.15 みりん 0.5 だし じゃがいもとたまねぎのみそしる ○じゃがいも 30 □えのきたけ 5 みそ	△牛乳 ごはん しっとりひじきふりかけ △ひじき 1.04 △かつおぶし 0.8 みりん 2.88 ○ごま 0.48 ○さとう 1.6 こいくち △コロケ ○あげあぶら 6 あつあげとやさいのうまに △あつあげ 40 □だいこん 30 □にんじん 20 □いんげん 5 みりん 1 だし
25	26	27	28
△牛乳 ごはん はるまき ○あげあぶら 5 はっほうさい △ぶたにく 30 □ねぎ 10 □はくさい 85 □たけのこ 12 さけ 1.2 ○ごまあぶら 0.37 こしょう □いちご	△牛乳 ごはん やきそばのこうみしょうゆかけ △さば □ねぎ 3 □にんにく 0.2 こいくち きりぼしだいこんのふくめに △とりにく 6 □きりぼしだいこん 3 △こうやどうふ 1.5 ○こんにやく 9 □にんじん 10 ○さとう 1.15 みりん 0.5 だし じゃがいもとたまねぎのみそしる ○じゃがいも 30 □えのきたけ 5 みそ	△牛乳 ごはん しっとりひじきふりかけ △ひじき 1.04 △かつおぶし 0.8 みりん 2.88 ○ごま 0.48 ○さとう 1.6 こいくち △コロケ ○あげあぶら 6 あつあげとやさいのうまに △あつあげ 40 □だいこん 30 □にんじん 20 □いんげん 5 みりん 1 だし	△牛乳 ハヤシライス ○こめ 90 △ぶたにく 15 □にんじん 20 ハヤシルウ ウスターソース グリーンサラダ □キャベツ 35 □ほうれんそう 15 こいくち す

「フルーツきゅうしょく」について

「フルーツきゅうしょく」とは、きのかわしでしゅうかくされたくだものことをみなさんにもっと「してほしい」「たくさんたべてほしい」というおもいから、きのかわしがみなさんへ、きのかわしさんのくだものをていきょうするとりくみです。

1かげつに1～2かい「フルーツきゅうしょく」として、いちご・きよみオレンジ・すもも・デラウェア・なし・かき・みかんなどのくだものや、はっさくのかんづめなど、きのかわしでしゅうかくされたくだものでつくったかこうひんなどをこんだてにとりいれていきます。

<3つの食品グループと多くふくまれる栄養素>

しょうりん 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	たんぱく質 脂質	たんぱく質 無機質 ビタミン

☆材料購入の都合により
献立を変更することが
あります。

