




月	火	水	木	金
1	2	3	4	5
<p><b>△ 牛乳</b> 631kcal <b>ピラフ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ こめ 75</li> <li>○ おしむぎ 8</li> <li>△ チキンウインナー 1</li> <li>△ ぶたひきにく 7</li> <li>△ とりひきにく 8</li> <li>□ にんじん 10</li> <li>□ たまねぎ 33</li> <li>さけ 1</li> <li>□ ピーマン 5</li> <li>ウスターソース</li> <li>しお</li> <li>こしょう</li> <li>コンソメ</li> <li><b>かぼちゃポタージュ</b></li> <li>△ とりにく 15</li> <li>△ ぎゅうにゅう 20</li> <li>△ かぼちゃ 32</li> <li>○ こめあぶら 0.2</li> <li>□ たまねぎ 50</li> <li>こしょう</li> <li>コンソメ</li> <li>シチュールウ</li> <li>○ <b>マスカットゼリー</b></li> </ul>	<p><b>△ 牛乳</b> 597kcal <b>ごはん</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ <b>ジビエコロッケ</b></li> <li>○ あげあぶら 5</li> <li><b>てっかなす</b></li> <li>△ ぶたにく 10</li> <li>□ なす 25</li> <li>□ たまねぎ 20</li> <li>□ ピーマン 4</li> <li>□ にんじん 8</li> <li>□ しょうが 0.6</li> <li>さけ 0.9</li> <li>○ さとう 1.4</li> <li>みりん 1.2</li> <li>○ かたくりこ 0.6</li> <li>あかみそ</li> <li>こいくち</li> <li><b>なつやさいのみそじる</b></li> <li>□ とうがん 12</li> <li>□ たまねぎ 25</li> <li>□ ズッキーニ 5</li> <li>□ こまつな 8</li> <li>△ あぶらあげ 4</li> <li>だし</li> <li>みそ</li> </ul> 	<p><b>△ 牛乳</b> 610kcal <b>ごはん</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ <b>せとぶろみふりかけ</b></li> <li>○ <b>ぼんずあえ</b></li> <li>□ きゅうり 15</li> <li>□ キャベツ 25</li> <li>△ ツナ 5</li> <li>○ さとう 0.8</li> <li>ぼん酢</li> <li>す</li> <li>うすくち</li> <li><b>じゃがいものどぼろに</b></li> <li>○ じゃがいも 80</li> <li>△ とりひきにく 25</li> <li>□ たまねぎ 70</li> <li>□ にんじん 10</li> <li>○ こんにやく 20</li> <li>□ いんげん 10</li> <li>□ しょうが 0.5</li> <li>○ さとう 2.4</li> <li>さけ 1.5</li> <li>こいくち</li> <li>□ <b>あさどり「どうもろこし」</b></li> </ul>	<p><b>△ 牛乳</b> 579kcal <b>ごはん</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ <b>パンバンジーサラダ</b></li> <li>△ ささみフレーク 5</li> <li>□ にんじん 5</li> <li>□ コーン 5</li> <li>□ キャベツ 20</li> <li>○ いりごま 0.4</li> <li>○ すりごま 0.6</li> <li>○ さとう 0.7</li> <li>うめず 0.29</li> <li>○ ごまあぶら 0.4</li> <li>こいくち</li> <li>す</li> <li><b>マーボー豆腐</b></li> <li>△ とうふ 100</li> <li>△ ぶたひきにく 20</li> <li>□ しょうが 0.5</li> <li>□ にんにく 0.1</li> <li>□ たまねぎ 40</li> <li>□ ねぎ 10</li> <li>□ しいたけ 0.6</li> <li>□ たけのこ 10</li> <li>さけ 1</li> <li>○ さとう 2</li> <li>○ かたくりこ 0.8</li> <li>あかみそ</li> <li>こいくち</li> <li>トウバンジャン</li> </ul>	<p><b>△ 牛乳</b> 566kcal <b>ちらしずし</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ こめ 65</li> <li>○ さとう 9.5</li> <li>△ たまご 15</li> <li>□ にんじん 10</li> <li>□ しいたけ 0.5</li> <li>△ あぶらあげ 3</li> <li>□ たけのこ 8</li> <li>△ こうやどうふ 4</li> <li>△ かまぼこ 10</li> <li>さけ 0.8</li> <li>す</li> <li>みりん 1.2</li> <li>うすくち</li> <li>しお</li> <li>だし</li> <li><b>あじつけのり</b></li> <li><b>たなぼたじる</b></li> <li>△ いとかまぼこ 10</li> <li>□ オクラ 5</li> <li>○ ふ 1.7</li> <li>△ とうふ 30</li> <li>□ ねぎ 4</li> <li>みりん 0.76</li> <li>うすくち</li> <li>だし</li> <li>□ <b>テラウエア</b></li> </ul> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 5px; width: fit-content; margin: 10px auto;"> <p>フルーツきゅうしょく</p> </div>
<p><b>△ 牛乳</b> 622kcal <b>ごはん</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ <b>イカメンチカツ</b></li> <li>○ あげあぶら 6</li> <li><b>キャロットラペ</b></li> <li>□ キャベツ 9</li> <li>□ きゅうり 6.3</li> <li>□ にんじん 27</li> <li>△ ツナ 7.2</li> <li>□ レモン 1.17</li> <li>○ さとう 2.27</li> <li>○ こめあぶら 0.57</li> <li>しお</li> <li>うすくち</li> <li>こしょう</li> <li><b>なすのみそじる</b></li> <li>□ なす 20</li> <li>□ たまねぎ 22</li> <li>△ あぶらあげ 4</li> <li>□ こまつな 4</li> <li>みそ</li> <li>だし</li> </ul>	<p><b>△ 牛乳</b> 612kcal <b>ごはん</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ <b>しるなしたんたんめん</b></li> <li>○ ちゅうかめん 70</li> <li>□ にんにく 0.1</li> <li>△ ぶたひきにく 33</li> <li>□ しょうが 0.1</li> <li>△ にんじん 13</li> <li>□ たまねぎ 17</li> <li>□ ちんげんさい 4.5</li> <li>□ キャベツ 9</li> <li>さけ 1.1</li> <li>○ さとう 1.1</li> <li>○ すりごま 1.1</li> <li>○ ねりごま 3.3</li> <li>○ ごまあぶら 0.55</li> <li>○ かたくりこ 0.44</li> <li>トウバンジャン</li> <li>こいくち</li> <li>す</li> <li>テンメンジャン</li> <li>ちゅうかだし</li> <li>ラーゆ</li> <li><b>わかめのスープ</b></li> <li>□ もやし 20</li> <li>△ わかめ 0.8</li> <li>□ えのきたけ 10</li> <li>こしょう</li> <li>ちゅうかだし</li> <li>こいくち</li> </ul>	<p><b>△ 牛乳</b> 621kcal <b>ごはん</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ <b>コッペパン</b></li> <li>○ <b>オレンジマーレードチキン</b></li> <li>△ とりにく</li> <li>さけ 1.5</li> <li>□ マーレード 5</li> <li>こいくち</li> <li>□ ゆず 0.1</li> <li>しおこうじ</li> <li>○ かたくりこ 0.3</li> <li>す</li> <li><b>かぼちゃとじゃがいものサラダ</b></li> <li>□ かぼちゃ 35</li> <li>○ じゃがいも 30</li> <li>○ オリーブオイル 0.5</li> <li>こしょう</li> <li>しお</li> <li>マヨネーズ</li> <li>す</li> <li><b>ミネストローネ</b></li> <li>△ ぶたにく 10</li> <li>□ トマト 15</li> <li>□ にんじん 13</li> <li>□ キャベツ 20</li> <li>コンソメ</li> <li>□ たまねぎ 40</li> <li>こしょう</li> </ul>	<p><b>△ 牛乳</b> 660kcal <b>なつやさいカレー</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ こめ 90</li> <li>△ ぶたにく 18</li> <li>□ たまねぎ 68</li> <li>□ なす 9</li> <li>□ かぼちゃ 18</li> <li>□ にんじん 9</li> <li>□ ピーマン 3.5</li> <li>□ にんにく 0.18</li> <li>□ トマト 9</li> <li>こいくち</li> <li>ワイン 1.8</li> <li>こしょう</li> <li>カレールウ</li> <li>カレーこ</li> <li>ウスターソース</li> <li>コンソメ</li> <li><b>フルーツポンチ</b></li> <li>□ みかん 20</li> <li>□ パイン 20</li> <li>みかんゼリー 20</li> <li>かんてん 15</li> <li>はちみつレモンゼリー 15</li> </ul> 	<p><b>△ 牛乳</b> 589kcal <b>ごはん</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ <b>やきさばのみそだれかけ</b></li> <li>△ さば</li> <li>○ さとう 3.1</li> <li>みりん 0.56</li> <li>さけ 1.82</li> <li>□ ゆず 0.4</li> <li>みそ</li> <li><b>ひしきのいために</b></li> <li>△ ぶたにく 5</li> <li>△ ひじき 2</li> <li>△ だいち 8</li> <li>△ ひらてん 8</li> <li>○ こんにやく 10</li> <li>□ いんげん 5</li> <li>□ にんじん 5</li> <li>○ こめあぶら 0.5</li> <li>○ さとう 1.7</li> <li>さけ 0.5</li> <li>みりん 0.5</li> <li>だし</li> <li>こいくち</li> <li><b>とうがんのすましじる</b></li> <li>□ とうがん 15</li> <li>□ こまつな 12</li> <li>□ えのきたけ 8</li> <li>○ ふ 1.7</li> <li>□ ねぎ 3.5</li> <li>みりん 0.76</li> <li>うすくち</li> <li>だし</li> </ul>
<p>うみ ひ <b>海の日</b></p> 	<p><b>△ 牛乳</b> 696kcal <b>ごはん</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ <b>ゴーヤのつくだに</b></li> <li>□ ゴーヤ 10</li> <li>△ ちりめんじゃこ 1</li> <li>○ いりごま 0.48</li> <li>△ かつおぶし 0.8</li> <li>○ さとう 1.6</li> <li>みりん 2.5</li> <li>しお</li> <li>こいくち</li> <li>す</li> <li><b>ポークハムカツ</b></li> <li>○ あげあぶら 5</li> <li><b>こうや豆腐のもの</b></li> <li>△ こうやどうふ 6</li> <li>△ とりにく 12</li> <li>□ にんじん 6</li> <li>□ たまねぎ 30</li> <li>○ じゃがいも 36</li> <li>□ いんげん 4</li> <li>○ さとう 2</li> <li>こいくち</li> <li>うすくち</li> <li>だし</li> </ul>	<p><b>△ 牛乳</b> 582kcal <b>ごはん</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ <b>ハンバーグ</b></li> <li>□ たまねぎ 10</li> <li>□ にんじん 5</li> <li>□ トマト 3</li> <li>○ さとう 1.2</li> <li>○ かたくり粉 0.3</li> <li>○ こめあぶら 0.12</li> <li>こいくち</li> <li>ケチャップ</li> <li>す</li> <li><b>こみきいも</b></li> <li>○ じゃがいも 45</li> <li>パセリ</li> <li>しお</li> <li><b>キャベツのスープ</b></li> <li>□ キャベツ 30</li> <li>□ たまねぎ 15</li> <li>□ にんじん 5</li> <li>コンソメ</li> <li>△ チキンウインナー 10</li> <li>こしょう</li> </ul>	<p><b>△ 牛乳</b> 626kcal <b>わかめごはん</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ <b>ひやしうどん</b></li> <li>○ うどん 90</li> <li>△ たまご 12</li> <li>□ きゅうり 25</li> <li>△ わかめ 0.7</li> <li>□ にんじん 10</li> <li>□ しいたけ 0.5</li> <li>△ あぶらあげ 7</li> <li>○ さとう 0.6</li> <li>みりん 1</li> <li>だし</li> <li>こいくち</li> <li><b>めんつゆ(こぶくろ)</b></li> <li>△ <b>はんぺんフライ</b></li> <li>○ あげあぶら 4</li> </ul> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>おおざらにうどんをいれ、きゅうりなどのぐをのせて、くぼってください。たべるときに、こぶくろのめんつゆをかけてください。</p> </div>	<p><b>△ 牛乳</b> 658kcal <b>そばうどん</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ こめ 75</li> <li>△ とりひきにく 55</li> <li>△ ぶたひきにく 33</li> <li>□ にんじん 22</li> <li>□ いんげん 16.5</li> <li>□ しょうが 1.43</li> <li>○ さとう 6.05</li> <li>みりん 0.88</li> <li>さけ 2.2</li> <li>こいくち</li> <li><b>しおこんぶあえ</b></li> <li>□ キャベツ 45</li> <li>□ にんじん 4</li> <li>△ しおこんぶ 1.27</li> <li>△ かつおぶし 0.98</li> <li>□ <b>すいか</b></li> </ul> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 5px; width: fit-content; margin: 10px auto;"> <p>フルーツきゅうしょく</p> </div>

＜3つの食品グループと多くふくまれる栄養素＞

しょくひん 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	たんすいかぶつ 炭水化物	しつ 脂質	むきしつ 無機質 (カルシウム)
	たんぱく質	たんぱく質	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。

