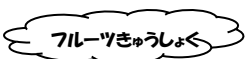
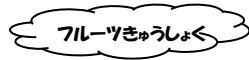




	火 1		水 2		木 3		金 4	
	△ 牛乳 648kcal ○ ごはん ゴーヤのつくだに □ ゴーヤ 9 △ ちりめんじゃこ 1.5 ○ いりごま 0.48 △ かつおぶし 0.8 ○ さとう 1.6 みりん 2.5 しお こいくち す △ つくねのソースやき ○ さとう 2.3 みりん 1.1 とんかつソース ウスターソース とりにくとじゃがいものにももの △ とりにく 25 ○ じゃがいも 80 ○ こんにやく 20 □ たまねぎ 60 □ にんじん 10 □ いんげん 10 ○ さとう 2.6 さけ 1.5 みりん 1 こいくち		△ 牛乳 613kcal ジャンバラヤ ○ こめ 75 ○ おしむぎ 8 △ とりにく 20 △ ぶたひきにく 20 □ たまねぎ 30 □ にんじん 8 □ ピーマン 5 □ トマト 6.5 □ にんにく 0.5 ○ オリーブオイル 0.3 ○ さとう 0.1 ケチャップ カレーこ しお コンソメ ウスターソース こしょう チリパウダー ABCマカロニスーフ ○ ABCマカロニ 5 △ ベーコン 8 □ たまねぎ 25 □ ちんげんさい 15 □ キャベツ 25 こしょう コンソメ □ どうもろこし		△ 牛乳 634kcal ○ ごはん はるまき ○ あげあぶら 4 さんしょくナムル □ もやし 25 □ にんじん 5 □ きゅうり 30 ○ すりごま 0.4 うめず 0.3 ○ ごまあぶら 0.5 す こいくち しお なすいりマーボーどうふ △ どうふ 50 □ なす 30 △ ぶたひきにく 22 □ しょうが 0.5 □ にんにく 0.1 □ たまねぎ 40 □ ねぎ 10 □ エリンギ 3 □ たけのこ 15 さけ 1 ○ さとう 1.5 ○ かたくりこ 0.8 こいくち あかみそ トウバンジャン		△ 牛乳 569kcal こんぶとツナのたまごみごはん ○ こめ 75 △ 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 △ あつやきたまご おかかあえ □ きゅうり 30 □ とうがん 20 △ かつおぶし 1 ○ さとう 0.9 こいくち えのきたけのみどしる □ えのきたけ 10 △ あぶらあげ 5 □ たまねぎ 22 □ にんじん 8 □ ねぎ 5 だし みそ 	
月 7	8		9		10		11	
△ 牛乳 605kcal ちらしずし ○ こめ 65 □ にんじん 10 △ たまご 15 △ あぶらあげ 3 □ しいたけ 1 △ こうやどうふ 4 □ たけのこ 8 さけ 0.8 △ かまぼこ 10 みりん 1.2 ○ さとう 9.5 しお す だし うすくち △ あじつけのり たなばたじる △ いとかまぼこ 10 □ オクラ 5 △ どうふ 30 □ ねぎ 4 みりん 0.76 こいくち うすくち だし ○ どうにゅうプリンタルト	△ 牛乳 619kcal ○ ごはん にくどうふ △ どうふ 70 △ ぶたにく 17 △ ぎゅうにく 8 ○ 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 ささみあえ △ ささみフレーク 5 □ きゅうり 25 □ キャベツ 20 □ コーン 5 □ レモン 0.13 ○ さとう 1 す こいくち うすくち □ デラウエア 		△ 牛乳 572kcal コッペパン ○ フランクフルト ラタトゥイユ △ とりにく 12 □ ズッキーニ 10 □ たまねぎ 12 □ なす 10 □ ピーマン 5 □ にんじん 5 □ トマト 7 ○ オリーブオイル 0.15 □ にんにく 0.1 こしょう ○ さとう 0.2 しお かぼちゃのとうにゅうスーフ △ 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		△ 牛乳 621kcal ○ げんりょうわかめごはん ひやしサラダうどん ○ うどん 90 □ もやし 20 □ きゅうり 20 □ にんじん 7 △ ツナ 15 ぼんず めんつゆ(こぶくろ) れんこんはさみあげ ○ 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、くばってください。 たべるときに、こぶくろのめんつゆをかけてくださいな		△ 牛乳 579kcal ○ ごはん しろみさかなのていやき △ ホキ ○ さとう 3 さけ 1 みりん 3 こいくち きりぼしだいこんのいためもの △ ぶたにく 10 △ ひらてん 10 □ きりぼしだいこん 3.5 ○ こんにやく 10 △ こうやどうふ 1 ○ さとう 1 □ にんじん 10 さけ 0.8 □ えだまめ 2 ○ こめあぶら 0.5 みりん 0.3 こいくち じゃがもちのみどしる ○ じゃがもちほうれんそう 20 △ あぶらあげ 5 ○ こんにやく 10 □ だいこん 20 □ ねぎ 5 みそ だし	
14	15		16		17		18	
△ 牛乳 608kcal ○ ごはん ハンバーグマトソース △ ハンバーグ □ たまねぎ 10 □ にんじん 5 □ トマト 3 ○ さとう 1.2 ○ かたくりこ 0.3 ○ こめあぶら 0.12 こいくち ケチャップ す こひきいも ○ じゃがいも 45 パセリ しお なつやさいのスーフ △ ウインナー 10 □ ズッキーニ 12 □ かぼちゃ 30 □ たまねぎ 8 □ キャベツ 20 コンソメ □ コーン 5 こしょう	△ 牛乳 557kcal ○ ごはん アジフライ △ あげあぶら 4 てっかなす △ ぶたにく 15 □ なす 25 □ たまねぎ 15 □ ピーマン 4 □ にんじん 8 □ しょうが 0.6 さけ 0.9 ○ さとう 1.4 みりん 1.2 ○ かたくりこ 0.6 あかみそ みそ こいくち とうがんのすましじる □ とうがん 12 □ みずな 10 □ えのきたけ 8 ○ ふ 2 □ ねぎ 5 みりん 0.76 うすくち こいくち だし		△ 牛乳 669kcal なつやさいカレー ○ こめ 90 △ ぶたにく 18 □ たまねぎ 68 □ なす 9 □ かぼちゃ 18 □ にんじん 9 □ ピーマン 3.5 □ にんにく 0.2 □ トマト 9 カレールウ ワイン 2 こいくち ウスターソース こしょう コンソメ カレーこ フルーツポンチ □ みかん 20 □ パイン 20 みかんゼリー 15 かんてん 15 はちみつレモンゼリー 20 		△ 牛乳 601kcal ○ ごはん とりにくのあまからに △ とりにく 42 さけ 0.8 □ しょうが 0.15 ○ かたくりこ 3.8 ○ あげあぶら 4 □ たまねぎ 15 □ にんじん 10 □ ピーマン 7 ○ さとう 2.1 みりん 1.1 しお こいくち うめこんぶあえ □ キャベツ 27 □ きゅうり 18 △ しおこんぶ 0.8 □ ばいにく 1.8 ○ さとう 0.9 うすくち さつまいものみどしる ○ さつまいも 30 □ たまねぎ 20 □ こまつな 8 △ あぶらあげ 4 みそ だし		△ 牛乳 623kcal こうやどうふのそぼろどん ○ こめ 75 △ とりひきにく 40 △ ぶたひきにく 22 △ こうやどうふ 3 □ にんじん 20 □ いんげん 15 □ しょうが 1.3 ○ さとう 5.5 みりん 0.8 さけ 2 こいくち たくあんあえ □ 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 □ すいか 	

＜3つの食品グループと多くふくまれる栄養素＞

しょうひん 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	たんずいかぶつ 炭水化物	しつ たんぱく質	むきしつ 無機質
	しつ 脂質	むきしつ 無機質 (カルシウム)	むきしつ 無機質

☆材料購入の都合により
献立を変更することが
あります。

給食メニューの紹介「ヤンニョムチキン」5月23日実施

《材料4人分》

ささみ 4本

塩（下味）0.8g

酒（下味）大さじ1／2

片栗粉 大さじ3

揚げ油 適量

たれ

コチュジャン 4.4g

酒 大さじ1

こいくち 小さじ1と1／2

ケチャップ 32g

砂糖 大さじ1と1／2

水 5g

作り方

① ささみに塩と酒で下味をつけておく。

② 鍋にたれの調味料を混ぜ合わせて、ひと煮立ちさせる。

③ 下味をつけたささみに、片栗粉をまぶして油で揚げる。

④ ②のたれと揚げたささみを、しっかりからめる。

