

月 2	火 3	水 4	木 5	金 6								
△牛乳 ○ごはん 餃子ロール 揚げ油 4.2 繊維たっぷりサラダ わかめ 1.1 きゅうり 33 コーン 5.5 寒天 1.32 砂糖 2.97 ごま油 0.88 こいくち 酢 八宝菜 豚肉 36 厚揚げ 18 もやし 24 ねぎ 12 人参 12 白菜 102 玉ねぎ 40.8 しいたけ 1.2 酒 1.44 片栗粉 1.92 ごま油 0.44 こしょう 中華だし	△牛乳 ○わかめご飯 もやしのごまドレッシング和え こまつな 16.5 きゅうり 11 もやし 16.5 人参 5.5 ツナ 7.26 砂糖 0.82 すりごま 0.99 ねりごま 2.14 酢 こいくち 肉じゃが じゃがいも 96 △牛肉 8.4 △豚肉 21.6 ○こんにやく 24 □玉ねぎ 84 □人参 12 □いんげん 12 こいくち □モロッコいんげん 6 酒 1.8 ○砂糖 2.88	△牛乳 ○ごはん △さんびら肉団子 2個 かみかみ和え △イカ 16.5 □切干し大根 2.2 寒天 0.33 □きゅうり 11 □キャベツ 16.5 □レモン 1.1 ○砂糖 2.2 ○米油 0.44 酢 うすくち 麩のすまし汁 ○麩 2.2 △豆腐 22 □ほうれん草 5.5 みりん 0.83 うすくち だし	△牛乳 ○ごはん ささみフライ △ささみ 酒 4 ○小麦粉 7 ○パン粉 10 □大麦若葉 1 ○揚げ油 7.2 塩 小松菜ともやしのごま和え □こまつな 22 □もやし 27.5 ○すりごま 1.1 ○砂糖 0.99 こいくち わかめのみぞ汁 △わかめ 0.88 △豆腐 22 □玉ねぎ 14.3 □人参 4.4 だし みそ	△牛乳 切干し大根とベーコンのご飯 ○米 90 ○玄米 7.2 □切干し大根 6 △ベーコン 18 □えのきたけ 12 □人参 12 □えだまめ 6 ○炒りごま 1.44 ○砂糖 2.4 酒 1.2 みりん 1.2 うすくち こいくち 豚汁 △豚肉 11 ○じゃがいも 22 □ごぼう 7.7 □白菜 22 □もやし 16.5 □人参 5.5 □ねぎ 3.3 みそ だし 青梅ゼリー								
9	10	11	12	13								
△牛乳 ○ごはん △かぼちゃひき肉フライ ○揚げ油 4.8 ひじきの炒め煮 △豚肉 6 △ひじき 2.4 △大豆 9.6 △平天 9.6 ○こんにやく 12 □いんげん 6 □人参 6 ○米油 0.6 ○砂糖 2.04 酒 0.6 みりん 0.6 だし こいくち かき五汁 □ねぎ 5.5 □こまつな 22 △卵 33 ○片栗粉 0.51 みりん 0.51 うすくち だし	△牛乳 ハヤシライス ○米 108 △牛肉 5.5 △豚肉 22 □玉ねぎ 104.5 □人参 16.5 □トマト 11 ハヤシルウ ケチャップ ウスターソース こしょう コンソメ パリパリサラダ □大根 14.3 □きゅうり 18.7 □人参 7.7 □福神漬け 8.8 こいくち 酢 	△牛乳 ○コッペパン 焼きそば ○中華めん 93.6 △豚肉 23.04 □キャベツ 72 □人参 14.4 △ちくわ 14.4 酒 1.44 もやしのカレードレッシング和え □もやし 33 □キャベツ 14.85 □人参 4.95 △ローズハム 4.4 ○米油 2.97 ○砂糖 2.67 酢 カレー粉 塩 こしょう	△牛乳 ○ごはん △肉焼売 2個 なすの中華和え □なす 44 △ささみフレーク 9.9 □にんにく 0.22 □しょうが 0.44 みりん 4.95 酒 0.55 ○砂糖 0.99 ○ごま油 0.11 酢 こいくち トウバンジャン 野菜たっぷり中華スープ △豚肉 12.1 □人参 11 □もやし 11 □白菜 49.5 □玉ねぎ 16.5 ○ごま油 0.49 中華だし こしょう うすくち 	△牛乳 ○ごはん △はんぺんフライ ○揚げ油 4.8 コールスローサラダ □キャベツ 44 □きゅうり 4.4 □人参 5.5 ○オリーブオイル 0.22 ○砂糖 1.48 酢 塩 こしょう うすくち チキンのトマト煮 △とり肉 60 □しめじ 10.8 □エリンギ 8.4 □玉ねぎ 56.4 ○じゃがいも 36 □にんにく 0.24 □さやいんげん 3.6 □トマト 14.4 ○片栗粉 0.48 ワイン 1.2 こしょう ○米油 0.48 コンソメ ウスターソース ケチャップ								
16	17	18	19	20								
△牛乳 ○ごはん ハンバーグのおろしポン酢がけ △ハンバーグ □大根 24 みりん 1.2 □エリンギ 2.4 □しめじ 2.4 酢 うすくち 人参シシリ □人参 42 □コーン 6 △ツナ 12 ○米油 1.2 塩 こいくち じゃが芋と玉ねぎのみぞ汁 ○じゃがいも 33 □玉ねぎ 33 □えのきたけ 5.5 □ねぎ 3.3 みそ だし	△牛乳 ねぎ塩豚丼 ○米 90 △豚肉 60 □長ネギ 18 ○ごま油 1.92 □にんにく 0.84 □もやし 48 □キャベツ 18 □人参 6 □レモン 0.96 酒 0.49 塩 こしょう ○炒りごま 0.6 中華風ツナポテト ○じゃがいも 27.5 □キャベツ 8.8 □きゅうり 8.8 □えだまめ 2.2 △ツナ 11 ○砂糖 1.37 ○ごま油 0.55 ○炒りごま 0.55 うすくち 酢 冷凍みかん  フルーツ給食	△牛乳 ○ごはん 海苔香味ふりかけ タッカルビ △とり肉 54 ○米油 0.6 □にんにく 0.6 □しょうが 0.6 ○さつまいも 45.6 ○揚げ油 3.6 □キャベツ 36 □人参 11.4 □ねぎ 6 酒 4.5 みりん 2.4 ○砂糖 0.9 ○ごま油 0.6 こしょう こいくち 赤みそ コチュジャン 塩 ワンダンスープ △ワンタン 16.5 △豚肉 3.3 □人参 8.8 □もやし 9.9 □ニラ 2.2 □玉ねぎ 16.5 中華だし こしょう	△牛乳 炊き込みご飯 ○米 84 酒 3 △とり肉 24 △ちくわ 12 □しめじ 3.6 △油揚げ 3.6 □しいたけ 0.6 □人参 8.4 ○えだまめ 7.2 みりん 1.92 こいくち うすくち だし △ねぎ入りたまご焼き ほうれん草のツナ和え □ほうれん草 33 □えのきたけ 8.25 △ツナ 9.35 ○すりごま 0.66 ○砂糖 0.49 酢 こいくち かぼちゃのみぞ汁 □かぼちゃ 27.5 □玉ねぎ 27.5 □ねぎ 3.3 みそ だし	△牛乳 ○ごはん △サーモンフライ ○揚げ油 1.2 いんげんのマヨおかか和え □さやいんげん 11 □キャベツ 22 □人参 8.8 □コーン 7.7 △かつお節 0.82 ○すりごま 0.71 こいくち マヨネーズ とふの粉の煮物 △とふの粉 18 △とり肉 18 □白菜 60 □大根 30 □人参 13.2 □ねぎ 3.3 △油揚げ 6 だし ○砂糖 3 酒 0.84 みりん 0.84 こいくち								
23	24	25	26	27								
△牛乳 なす入りキーマカレーライス ○米 108 △豚ひき肉 22 △鶏ひき肉 11 □玉ねぎ 110 □人参 13.2 □なす 22 △大豆 22 □トマト 22 □にんにく 0.22 □しょうが 1.1 カレー粉 カレールウ こしょう ウスターソース コンソメ 塩 フルーツポンチ □みかん 24 ナタデココ 18 □パイナップル 24 寒天 18 はちみつレモンゼリー 24 	△牛乳 ○減量ごはん ジャージャー麺 ○中華めん 92.4 △豚ひき肉 35.64 □しょうが 0.6 □にんにく 0.41 □玉ねぎ 51.48 □人参 15.84 □白菜 19.8 □ちんげん菜 10.56 □ねぎ 3.96 酒 1.68 ○砂糖 1.68 トウバンジャン ○片栗粉 0.6 ○ごま油 0.5 赤みそ みそ こいくち テンメンジャン 中華だし わかめのスープ □もやし 22 △わかめ 0.88 □えのきたけ 11 こいくち こしょう 中華だし	△牛乳 ○ごはん 豆乳コロケ ○揚げ油 6 無限ピーマン □ピーマン 24.75 □キャベツ 20.9 ○ごま油 1.78 △塩昆布 2.95 △ちりめんじゃこ 4.4 ○炒りごま 0.89 ガラスープ 塩糖スープ △とり肉 22 □大根 33 □人参 11 □しめじ 6.6 □ねぎ 3.3 □しょうが 0.55 酒 2.09 だし 塩麴 こしょう	△牛乳 ○ごはん しつとりひじきふりかけ △ひじき 1.25 ○炒りごま 0.58 △かつお節 0.96 ○砂糖 1.92 みりん 3.46 こいくち 春雨のマヨネースサラダ □きゅうり 18.7 ○春雨 7.48 △ローズハム 9.35 □コーン 9.35 ○オリーブオイル 0.46 ○米油 0.64 ○砂糖 0.56 酢 塩 マヨネーズ こしょう 豚肉と野菜の中華煮 △豚肉 42 酒 1.44 △厚揚げ 36 □こまつな 18 □玉ねぎ 50.4 □人参 14.4 □キャベツ 36 □しめじ 7.2 □しょうが 0.72 □片栗粉 1.2 ○ごま油 0.12 塩 オイスターソース 中華だし	△牛乳 牛肉とごぼうのお寿司 ○米 84 ○砂糖 11.4 △牛肉 14.4 △豚肉 18 □えだまめ 12 □ごぼう 30 □しょうが 1.2 ○炒りごま 2.4 塩 酒 3 酢 こいくち じゃがもちスープ ○じゃがもちほうれん草 24.2 △油揚げ 4.4 ○こんにやく 11 □大根 22 □こまつな 8.8 □ねぎ 3.3 □人参 6.6 酒 1.56 みりん 0.62 うすくち こいくち だし								
食育月間 ☆材料購入の都合により献立を変更することがあります。 <3つの食品グループと多くふくまれる栄養素> <table><tr><td>少糖質食品グループ</td><td>○..おもにエネルギーのもとになる食品</td><td>△..おもに体をつくるもとになる食品</td><td>□..おもに体の調子を整えるもとになる食品</td></tr><tr><td>たんぱく質</td><td>炭水化物</td><td>脂質</td><td>ビタミン</td></tr></table> かあって、こんなにすばらしい(>w<)/ 記憶力を高める! リラックスできる! むし歯を予防する! 歯並びや発音がよくなる! 表情が豊かになる! 運動能力をフルに発揮できる! 消化・吸収をよくする! 食べ過ぎを防ぐ!					少糖質食品グループ	○..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	たんぱく質	炭水化物	脂質	ビタミン
少糖質食品グループ	○..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									
たんぱく質	炭水化物	脂質	ビタミン									