



	火		水		木		金			
	1		2		3		4			
	△ 牛乳 ○ ごはん ゴーヤの佃煮 □ ゴーヤ 10.8 △ ちりめんじゃこ 1.8 ○ 炒りごま 0.58 △ かつお節 0.96 ○ 砂糖 1.92 みりん 3 塩 こいくち 酢 △ つくねのソース焼き ○ 砂糖 2.76 みりん 1.32 とんかつソース ウスターソース とり肉とじゃがいもの煮物 △ とり肉 30 ○ じゃがいも 96 ○ こんにやく 24 □ 玉ねぎ 72 □ 人参 12 □ いんげん 12 ○ 砂糖 3.12 酒 1.8 みりん 1.2 こいくち		△ 牛乳 ジャンバラヤ ○ 米 90 ○ 押麦 9.6 △ とり肉 24 △ 豚ひき肉 24 □ 玉ねぎ 36 □ 人参 9.6 □ ピーマン 6 □ トマト 7.8 □ にんにく 0.6 ○ オリーブオイル 0.36 ○ 砂糖 0.12 ケチャップ カレー粉 塩 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 5.5 △ ベーコン 8.8 □ 玉ねぎ 27.5 □ ちんげん菜 16.5 □ キャベツ 27.5 こしょう コンソメ ○ 豆乳フィナンシェ		△ 牛乳 ○ ごはん 春巻 △ 揚げ油 4.8 三色ナムル □ もやし 27.5 □ 人参 5.5 □ きゅうり 33 ○ すりごま 0.44 梅酢 0.33 ○ ごま油 0.55 酢 こいくち 塩 なす入りマーボー豆腐 △ 豆腐 60 □ なす 36 △ 豚ひき肉 26.4 □ しょうが 0.6 □ にんにく 0.12 □ 玉ねぎ 48 □ ねぎ 12 □ エリンギ 3.6 □ たけのこ 18 酒 1.2 ○ 砂糖 1.8 ○ 片栗粉 0.96 こいくち 赤みそ トウバンジャン		△ 牛乳 昆布とツナの炊き込みごはん ○ 米 90 △ 昆布 1.8 □ 人参 14.4 △ ツナ 24 ○ 砂糖 1.8 ○ ごま油 0.36 こいくち △ 厚焼きたまご おかかあえ □ きゅうり 33 □ 冬瓜 22 △ かつお節 1.1 ○ 砂糖 0.99 こいくち えのきたけのみそ汁 □ えのきたけ 11 △ 油揚げ 5.5 □ 玉ねぎ 24.2 □ 人参 8.8 □ ねぎ 5.5 だし みそ 			
月	7		8		9		10		11	
	△ 牛乳 ちらし寿司 ○ 米 78 □ 人参 12 △ 卵 18 △ 油揚げ 3.6 □ しいたけ 1.2 △ 高野豆腐 4.8 □ たけのこ 9.6 酒 0.96 △ かまぼこ 12 みりん 1.44 ○ 砂糖 11.4 塩 酢 だし うすくち △ 味付けのり セタ汁 △ 糸かまぼこ 11 □ オクラ 5.5 △ 豆腐 33 □ ねぎ 4.4 みりん 0.84 こいくち うすくち だし □ とうもろこし		△ 牛乳 ○ ごはん 肉豆腐 △ 豆腐 84 △ 豚肉 20.4 △ 牛肉 9.6 ○ こんにやく 24 □ 玉ねぎ 84 □ 人参 12 □ いんげん 12 ○ 砂糖 3.84 酒 1.8 こいくち ささみあえ △ ささみフレーク 5.5 □ きゅうり 27.5 □ キャベツ 22 □ コーン 5.5 □ レモン 0.14 ○ 砂糖 1.1 酢 こいくち うすくち □ テラウエア 		△ 牛乳 ○ コッペパン △ フランクフルト ラタトゥイユ △ とり肉 14.4 □ ズッキーニ 12 □ 玉ねぎ 14.4 □ なす 12 □ ピーマン 6 □ 人参 6 □ トマト 16.8 ○ オリーブオイル 0.18 □ にんにく 0.12 こしょう ○ 砂糖 0.24 塩 かぼちゃの豆乳スーフ △ 豚肉 11 □ 玉ねぎ 27.5 □ かぼちゃ 35.2 コンソメ □ しめじ 5.5 豆乳ルウ △ 豆乳 20.9 こしょう		△ 牛乳 ○ 減量わかめごはん 冷やしサラダうどん ○ うどん 108 □ もやし 24 □ きゅうり 24 □ 人参 8.4 △ ツナ 18 ぼん酢 めんつゆ(小袋) △ れんこんはさみ揚げ ○ 揚げ油 6 大皿にうどんを入れ、きゅうり などの具をのせて、配ってく ださい。 食べる時に、小袋のめんつゆ をかけてくださいね。		△ 牛乳 ○ ごはん 白身魚の照り焼き △ ホキ ○ 砂糖 3.6 酒 1.2 みりん 3.6 こいくち 切干し大根の炒め物 △ 豚肉 12 □ 切干し大根 4.2 △ 高野豆腐 1.2 △ 平天 12 □ 人参 12 ○ こんにやく 12 □ えだまめ 2.4 ○ 砂糖 1.2 みりん 0.36 酒 0.96 ○ 米油 0.6 こいくち じゃがもちのみそ汁 ○ じゃがもちほうれん草 22 △ 油揚げ 5.5 ○ こんにやく 11 □ 大根 22 □ ねぎ 5.5 みそ だし	
	14		15		16		17		18	
	△ 牛乳 ○ ごはん ハンバーグトマトソース △ ハンバーグ □ 玉ねぎ 12 □ 人参 6 □ トマト 3.6 ○ 砂糖 1.44 ○ 片栗粉 0.36 ○ 米油 0.14 こいくち ケチャップ 酢 粉ふきいも ○ じゃがいも 49.5 パセリ 塩 夏野菜のスーフ △ ウインナー 11 □ ズッキーニ 13.2 □ かぼちゃ 33 □ 玉ねぎ 8.8 □ キャベツ 22 コンソメ □ コーン 5.5 こしょう		△ 牛乳 ○ ごはん △ アジフライ ○ 揚げ油 4.8 鉄火なす △ 豚肉 18 □ なす 30 □ 玉ねぎ 18 □ ピーマン 4.8 □ 人参 9.6 □ しょうが 0.72 酒 1.08 ○ 砂糖 1.68 みりん 1.44 ○ 片栗粉 0.72 赤みそ みそ こいくち 冬瓜のすまし汁 □ 冬瓜 13.2 □ 水菜 11 □ えのきたけ 8.8 ○ ふ 2.2 □ ねぎ 5.5 みりん 0.84 うすくち こいくち だし		△ 牛乳 夏野菜カレー ○ 米 100 △ 豚肉 20 □ 玉ねぎ 75 □ なす 10 □ かぼちゃ 20 □ 人参 10 □ ピーマン 4 □ にんにく 0.22 □ トマト 10 カレールウ ワイン 2.2 こいくち ウスターソース こしょう コンソメ カレー粉 フルーツポンチ □ みかん 24 □ パイン 24 みかんゼリー 18 寒天 18 はちみつレモンゼリー 24 		△ 牛乳 ○ ごはん とり肉の甘辛煮 △ とり肉 50.4 酒 0.96 □ しょうが 0.18 ○ 片栗粉 4.56 □ 揚げ油 4.8 □ 玉ねぎ 18 □ 人参 12 □ ピーマン 8.4 ○ 砂糖 2.52 みりん 1.32 塩 こいくち 梅昆布あえ □ キャベツ 29.7 □ きゅうり 19.8 △ 塩昆布 0.88 □ 梅肉 1.98 ○ 砂糖 0.99 うすくち さつまいものみそ汁 ○ さつまいも 33 □ 玉ねぎ 22 □ こまつな 8.8 △ 油揚げ 4.4 みそ だし		△ 牛乳 高野豆腐のそぼろ丼 ○ 米 90 △ 鶏ひき肉 48 △ 豚ひき肉 26.4 △ 高野豆腐 3.6 □ 人参 24 □ いんげん 18 □ しょうが 1.56 ○ 砂糖 6.6 みりん 0.96 酒 2.4 こいくち たくあんあえ □ キャベツ 33 □ きゅうり 13.2 □ こまつな 8.8 □ たくあん 6.6 ○ 砂糖 0.55 △ かつお節 0.55 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	たんぱく質 炭水化物	たんぱく質	ビタミン
	しじふ 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。

