

月 1	火 2	水 3	木 4	金 5								
△牛乳 彩いちらし ○米 78 △鶏ひき肉 24 △ひじき 0.36 □えだめめ 9.6 □しょうが 1.2 酒 1.8 酢 うすくち ○じゃがもち 22 ○こんにやく 11 □ちんげん菜 8.8 □人参 6.6 みりん 0.63 うすくち □梨 ○砂糖 11.4 △高野豆腐 4.8 □人参 12 □コーン 8.4 みりん 1.8 □紅しょうが 1.44 塩 だし △油揚げ 4.4 □大根 22 □ねぎ 5.5 酒 1.57 こいくち だし フルーツ給食 643kcal	△牛乳 ごはん ハンバーグ △ハンバーグ ワイン 0.48 ケチャップ ウスターソース シャキシャキサラダ ○じゃがいも 44 □人参 4.4 ○米油 2.64 酢 こしょう なすのみぞ汁 □なす 22 □玉ねぎ 22 みそ みりん 0.48 とんかつソース こいくち コンソメ □きゅうり 11 ○すりごま 0.88 ○砂糖 1.32 塩 □人参 5.5 △油揚げ 4.4 だし 666kcal	△牛乳 カレーピラフ ○米 78 △チキンウインナー 12 △豚ひき肉 18 □人参 15.6 酒 1.2 ケチャップ コンソメ ○押麦 8.4 □玉ねぎ 36 □ピーマン 6 カレー粉 ウスターソース こしょう 塩 △玉ねぎ 22 □ちんげん菜 7.7 豆乳ルウ こしょう 611kcal	△牛乳 減量わかめごはん 冷やしサラダうどん ○うどん 108 □きゅうり 24 △ツナ 18 めんつゆ(小袋) かき揚げ △とり肉 21.6 △大豆 18 ○小麦粉 6 ○揚げ油 6.6 酒 0.72 ○さつまいも 24 ○片栗粉 3.6 塩 こしょう 大血にうどんを入れ、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。 754kcal	△牛乳 ごはん しっとりひじきふりかけ △ひじき 1.25 △かつお節 0.96 みりん 3.46 ピリ辛もやし □もやし 39.6 □人参 6 ○砂糖 3.02 酢 肉じゃが ○じゃがいも 96 △豚肉 18 □玉ねぎ 84 □いんげん 12 酒 1.8 ○炒りごま 0.58 ○砂糖 1.92 こいくち きゅうり 14.4 ○ごま油 0.22 こいくち トウバンジャン △牛肉 12 ○こんにやく 24 □人参 12 ○砂糖 2.88 こいくち 659kcal								
△牛乳 ごはん 焼きさばのみそだれがけ △さば みりん 0.67 □ゆず 0.48 ゴーヤチャンプル △豚肉 21.6 □もやし 16.8 △高野豆腐 3.24 ○ごま油 0.18 △かつお節 0.46 千切り野菜のすまし汁 □大根 27.5 ○ふ 1.87 みりん 0.84 こいくち ○砂糖 3.72 酒 2.18 みそ □ゴーヤ 3.6 □人参 3.6 △卵 13.2 酒 0.91 こしょう 塩 だしのこ □人参 11 □水菜 11 うすくち だし 666kcal	△牛乳 ひき肉と野菜のカレー ○米 108 △牛ひき肉 6 □なす 19.2 □ピーマン 4.8 □にんにく 0.24 カレールウ ウスターソース カレー粉 フルーツポンチ □みかん 24 みかんゼリー 18 はちみつレモンゼリー 24 △豚ひき肉 18 □かぼちゃ 42 □玉ねぎ 90 ワイン 2.4 こいくち こしょう コンソメ □パイナップル 24 寒天 18 818kcal	△牛乳 コッペパン ポークハムカツ 揚げ油 7.2 △ツナ 11 □きゅうり 12.1 塩 酢 ジュリエヌスープ △とり肉 8.8 □玉ねぎ 16.5 コンソメ みりん 6 □しょうが 0.84 ○砂糖 2.4 こいくち ○玉ねぎ 12 塩 コンソメ こしょう マヨネーズ 707kcal	△牛乳 ごはん 照焼きチキン △とり肉 みりん 6 ○片栗粉 0.48 こいくち じゃがいものソテー ○じゃがいも 50.4 □人参 9.6 △ポークウインナー 6 ○米油 0.12 こまつな 13.2 □人参 8.8 みそ 酒 3 □しょうが 0.84 ○砂糖 2.4 ○玉ねぎ 12 塩 コンソメ こしょう △玉ねぎ 22 △油揚げ 3.3 だし 698kcal	△牛乳 ごはん 春巻き 揚げ油 6 切干し大根のオイスター炒め △豚肉 18 □キャベツ 18 □人参 7.2 □にんにく 0.24 ○ごま油 0.6 酒 1.44 オイスターソース トウバンジャン わかめのスープ □もやし 22 □えのきたけ 11 中華だし △切干し大根 4.2 △高野豆腐 1.92 □ニラ 3.6 ○炒りごま 0.24 みりん 0.36 こいくち ○砂糖 0.9 みりん 0.36 こいくち △わかめ 0.88 こいくち こしょう 655kcal								
敬老の日 △牛乳 ごはん 牛肉コロッケ 揚げ油 9.6 冬瓜の梅煮 △とり肉 12 ○こんにやく 12 □オクラ 3.6 □梅肉 3.18 ○砂糖 1.08 みりん 0.86 うすくち ほうれん草のすまし汁 □ほうれん草 16.5 ○ふ 2.2 みりん 0.84 うすくち □冬瓜 45.6 □人参 6 □しょうが 0.11 ○米油 0.54 酒 0.54 だし ○片栗粉 □えのきたけ 8.8 □ねぎ 5.5 だし 715kcal	△牛乳 減量ごはん 汁なし担担麺 ○中華めん 92.4 □しょうが 0.17 □玉ねぎ 25.2 □キャベツ 13.2 酒 1.68 ○すりごま 1.68 ○ごま油 0.84 トウバンジャン 酢 中華だし 五目スープ △とり肉 7.7 □玉ねぎ 22 □白菜 11 中華だし □にんにく 0.17 △豚ひき肉 50.4 □人参 20.4 □ちんげん菜 7.2 ○砂糖 1.68 ○ねりごま 5.04 ○片栗粉 0.67 こいくち テンメンジャン ラー油 □きくらげ 0.44 □人参 11 □もやし 11 こしょう 782kcal	△牛乳 ごはん つくねのソース焼き ○砂糖 2.76 とんかつソース ごま酢あえ □きゅうり 22 ○すりごま 0.88 ○砂糖 0.66 酢 筑前煮 △とり肉 24 □ごぼう 24 △ちくわ 24 □いんげん 6 ○米油 0.6 みりん 1.2 こいくち みりん 1.32 ウスターソース □キャベツ 22 △ツナ 11 ○ごま油 0.39 うすくち □人参 24 ○こんにやく 36 □たけのこ 24 □しいたけ 0.84 酒 1.8 ○砂糖 3 だし 710kcal	△牛乳 ごはん いわしのかば焼き △いわし ○片栗粉 4.8 砂糖 2.16 きんぴらごぼう △豚肉 9.6 □ごぼう 24 □いんげん 6 ○砂糖 2.4 酒 0.96 さつまいものみぞ汁 ○さつまいも 33 □しめじ 5.5 みそ ○揚げ油 4.8 みりん 3.72 こいくち □人参 9.6 ○こんにやく 18 △ちくわ 6 みりん 0.36 こいくち □玉ねぎ 22 □ねぎ 5.5 だし 706kcal									
△牛乳 ガバオライス ○米 90 △豚ひき肉 15.6 △高野豆腐 5.16 □エリンギ 3.6 □コーン 7.2 ○砂糖 2.54 ○ごま油 1.92 オイスターソース こいくち ヤムウンセン ○春雨 5.5 □キャベツ 13.2 □レモン 0.66 ○米油 0.22 酢 △鶏ひき肉 62.4 □玉ねぎ 52.8 □人参 14.4 □ピーマン 8.4 □にんにく 0.26 酒 3.19 コンソメ トウバンジャン □きゅうり 13.2 □玉ねぎ 8.8 ○砂糖 1.54 こいくち 711kcal	秋分の日 △牛乳 ごはん かつおフライ 揚げ油 4.8 ゆかりあえ □キャベツ 33 ゆかり 0.66 とふの煮物 △とふの粉 18 □白菜 60 □人参 12 △油揚げ 6 ○砂糖 3 みりん 0.84 □きゅうり 16.5 うすくち △とり肉 18 □大根 30 □ねぎ 6 酒 0.84 こいくち だし 734kcal	△牛乳 ごはん 大学いも 2個 ○さつまいも ○片栗粉 0.49 揚げ油 4.8 中華風サラダ △ささみフレーク 5.5 □もやし 27.5 ○砂糖 1.1 酢 マーボー豆腐 △豆腐 120 □しょうが 0.6 □玉ねぎ 48 □しいたけ 0.72 □ニラ 8.4 ○砂糖 2.4 こいくち ○砂糖 6.05 うすくち □ちんげん菜 11 □人参 11 ○ごま油 0.33 こいくち △豚ひき肉 24 □にんにく 0.12 □ねぎ 12 □たけのこ 12 酒 1.2 トウバンジャン ○片栗粉 0.96 赤みそ 666kcal	△牛乳 ごはん 野菜炒め △豚肉 64.8 □キャベツ 42 □人参 3.6 しょうが 1.2 みりん 1.2 ○ごま油 0.24 こいくち ウスターソース けんちん汁 □人参 11 △厚揚げ 11 ○こんにやく 22 みりん 1.57 ○ごま油 0.42 こいくち ○ぶどうゼリー 酒 2.4 □玉ねぎ 43.2 △高野豆腐 1.2 □にんにく 0.6 ○砂糖 1.8 みそ ケチャップ □ごぼう 11 ○里いも 33 □大根 11 酒 0.74 うすくち だし 669kcal	△牛乳 ごはん ちくわの磯辺揚げ △ちくわ 25g ○片栗粉 4.14 揚げ油 4.8 なすと厚揚げのカレー炒め △豚肉 13.2 △厚揚げ 24 □人参 6 □しょうが 0.36 酒 0.54 ○片栗粉 0.7 うすくち えのきたけのみぞ汁 □えのきたけ 8.8 □玉ねぎ 24.2 □こまつな 5.5 みそ □なす 21.6 □玉ねぎ 14.4 □ねぎ 4.8 ○ごま油 0.36 ○砂糖 1.2 みそ カレー粉 △油揚げ 5.5 □人参 11 だし 669kcal								
△牛乳 さつまいもごはん ○米 78 酒 1.8 △厚焼きたまご じゃこピーマン △ちりめんじゃこ 7.2 △ちくわ 9.6 ○米油 0.19 豆腐のみぞ汁 △豆腐 22 □こまつな 8.8 □人参 7.7 みそ ○さつまいも 30 塩 □ピーマン 30 ○砂糖 1.56 こいくち □玉ねぎ 19.8 □しめじ 7.7 △油揚げ 5.5 だし 587kcal	△牛乳 ごはん かつおフライ 揚げ油 4.8 ゆかりあえ □キャベツ 33 ゆかり 0.66 とふの粉の煮物 △とふの粉 18 □白菜 60 □人参 12 △油揚げ 6 ○砂糖 3 みりん 0.84 □きゅうり 16.5 うすくち △とり肉 18 □大根 30 □ねぎ 6 酒 0.84 こいくち だし 734kcal	＜3つの食品グループと多くふくまれる栄養素＞ <table><tr><td>しょうひん 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>えいようそ 栄養素</td><td>たんぱく質 炭水化物</td><td>しじつ 脂質</td><td>たんぱく質 しじつ 無機質 (カルシウム)</td></tr></table> ☆材料購入の都合により 献立を変更することが あります。			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	しじつ 脂質	たんぱく質 しじつ 無機質 (カルシウム)
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	しじつ 脂質	たんぱく質 しじつ 無機質 (カルシウム)									