

<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 もとなる食品	△…おもに体をつくる もとなる食品	□…おもに体の調子を整える もとなる食品
えいほう 栄養素	たんぱく質の 炭水化物	しょう 脂質	たんぱく質 無機質 (カルシウム)

☆材料購入の都合により
献立を変更することが
あります。

水 1	木 2	金 3
△ 牛乳 ○ ごはん ちくわの磯辺揚げ △ ちくわ ○ 片栗粉 4.8 ○ 揚げ油 3.6 切干し大根の炒め物 △ 豚肉 12 △ 高野豆腐 1.2 □ 人参 6 □ えだまめ 2.4 みりん 0.36 ○ 米油 0.6 えのきたけのみぞ汁 □ えのきたけ 8.8 □ 玉ねぎ 33 □ ねぎ 2.2	△ 牛乳 ○ 親子丼 ○ 米 96 □ 玉ねぎ 126 △ かまぼこ 12 △ 卵 36 みりん 1.56 こいくち うすくち 柿なます □ 大根 33 □ きゅうり 13.2 □ レモン 0.55 酢 △ とり肉 24 □ 人参 6 □ ねぎ 6 酒 1.56 ○ 砂糖 2.18 ○ 片栗粉 0.48 柿 8.8 ○ 砂糖 2.75 塩 フルーツ給食	文化の日
火 6	7	8
△ 牛乳 ○ ごはん 豚肉のオイスター炒め △ 豚肉 48 △ 厚揚げ 33.6 □ キャベツ 42 □ しょうが 1.2 ○ 砂糖 3 ○ 片栗粉 1.2 オイスターソース △ ワンタン 16.5 □ もやし 9.9 中華だし	△ ジュア ○ ごはん はんぺんフライ ○ 揚げ油 4.8 ひじきのとぼろ煮 △ 鶏ひき肉 12 △ 平天 9 □ 人参 10.8 □ しょうが 0.11 ○ 砂糖 1.72 こいくち さつまいものみぞ汁 ○ さつまいも 33 ○ 麴 1.65 みそ	△ 牛乳 ○ ピラフ ○ 米 90 ○ 押麦 9.6 △ チキンウインナー 1 △ 鶏ひき肉 9.6 □ 玉ねぎ 39.6 □ コーン 3.6 酒 1.2 ○ マカロニ 8.8 □ 玉ねぎ 38.5 □ キャベツ 27.5
9	10	11
△ 牛乳 ○ ごはん 照焼き肉だんご 2個 塩昆布和え □ キャベツ 49.5 △ 塩昆布 1.4 △ とり肉 8.4 △ 高野豆腐 3 ○ こんにやく 38.4 ○ 米油 0.6 みりん 1.2 こいくち	△ 牛乳 ○ ごはん 揚げだし豆腐 △ 揚げだし豆腐 □ ねぎ 0.96 ○ 砂糖 1.62 みりん 3 ささみあえ △ ささみフレーク 5.5 □ キャベツ 22 □ もやし 17.6 酢 △ 油揚げ 5.5 □ あじみ菜 8.8	△ 牛乳 ○ ごはん カレーうどん ○ うどん 60 □ 玉ねぎ 42 △ 油揚げ 3.6 みりん 1.8 こいくち ○ さつまいも 33 □ 玉ねぎ 5.5 酢 △ とうもろこし 12 □ ねぎ 6 酒 1.8 だし カレーうどん ○ キャベツ 11 △ ロースハム 5.5 塩 マヨネーズ
12	13	14
△ 牛乳 ○ ごはん ガパオライス ○ 米 90 △ 鶏ひき肉 14.4 △ 高野豆腐 4.68 □ エリンギ 3.6 □ コーン 6 ○ 砂糖 2.32 ○ ごま油 1.74 オイスターソース こいくち ヤムウンセン ○ 春雨 6.6 □ キャベツ 13.2 □ レモン 0.66 ○ 米油 0.22 酢	△ 牛乳 ○ ごはん いわしの薬味だれかけ △ いわし ○ 片栗粉 4.8 □ 長ねぎ 1.2 □ にんにく 0.18 塩 酢 ほうれん草のごま和え □ ほうれん草 22 □ 人参 5.5 ○ ごま 1.1 けんちん汁 □ 人参 13.2 △ 厚揚げ 11 ○ こんにやく 27.5 酒 0.77 こいくち だし	△ 牛乳 ○ ごはん ハンバーグ △ ハンバーグ みりん 0.48 □ ケチャップ ウスターソース コンソメ 三色和え □ キャベツ 33 □ 人参 8.8 うすくち ちゃんこ煮 △ 豚肉 9.6 △ 平天 12 □ 人参 12 □ 大根 108 みりん 4.2 酒 1.8
15	16	17
△ 牛乳 ○ ごはん ハンバーグ △ ハンバーグ みりん 0.48 □ ケチャップ ウスターソース コンソメ 三色和え □ キャベツ 33 □ 人参 8.8 うすくち ちゃんこ煮 △ 豚肉 9.6 △ 平天 12 □ 人参 12 □ 大根 108 みりん 4.2 酒 1.8	△ 牛乳 ○ ごはん 豚肉のあんからめ △ 豚肉 48 酒 0.6 ○ 揚げ油 4.8 □ 人参 14.4 ○ 砂糖 2.04 塩 あじみ菜のみぞ汁 □ あじみ菜 13.2 △ 油揚げ 4.4 みそ みかん みかんは、和歌山県 からいただきます	△ 牛乳 ○ ごはん カレーうどん ○ うどん 60 □ 玉ねぎ 42 △ 油揚げ 3.6 みりん 1.8 こいくち ○ さつまいも 33 □ 玉ねぎ 5.5 酢 △ とうもろこし 12 □ ねぎ 6 酒 1.8 だし カレーうどん ○ キャベツ 11 △ ロースハム 5.5 塩 マヨネーズ
18	19	20
△ 牛乳 ○ ごはん 焼きたてのパン △ さば みりん 0.67 □ ゆず 0.6 梅かつお和え □ キャベツ 33 □ 人参 5.5 ○ 砂糖 1.65 うすくち すまし汁 □ 大根 27.5 □ 人参 5.5 □ ねぎ 5.5 うすくち	△ 牛乳 ○ ごはん 焼きたてのパン △ さば みりん 0.67 □ ゆず 0.6 梅かつお和え □ キャベツ 33 □ 人参 5.5 ○ 砂糖 1.65 うすくち すまし汁 □ 大根 27.5 □ 人参 5.5 □ ねぎ 5.5 うすくち	△ 牛乳 ○ ごはん 焼きたてのパン △ さば みりん 0.67 □ ゆず 0.6 梅かつお和え □ キャベツ 33 □ 人参 5.5 ○ 砂糖 1.65 うすくち すまし汁 □ 大根 27.5 □ 人参 5.5 □ ねぎ 5.5 うすくち
21	22	23
△ 牛乳 ○ ごはん 焼きたてのパン △ さば みりん 0.67 □ ゆず 0.6 梅かつお和え □ キャベツ 33 □ 人参 5.5 ○ 砂糖 1.65 うすくち すまし汁 □ 大根 27.5 □ 人参 5.5 □ ねぎ 5.5 うすくち	△ 牛乳 ○ ごはん 焼きたてのパン △ さば みりん 0.67 □ ゆず 0.6 梅かつお和え □ キャベツ 33 □ 人参 5.5 ○ 砂糖 1.65 うすくち すまし汁 □ 大根 27.5 □ 人参 5.5 □ ねぎ 5.5 うすくち	△ 牛乳 ○ ごはん 焼きたてのパン △ さば みりん 0.67 □ ゆず 0.6 梅かつお和え □ キャベツ 33 □ 人参 5.5 ○ 砂糖 1.65 うすくち すまし汁 □ 大根 27.5 □ 人参 5.5 □ ねぎ 5.5 うすくち
24	25	26
△ 牛乳 ○ ごはん 焼きたてのパン △ さば みりん 0.67 □ ゆず 0.6 梅かつお和え □ キャベツ 33 □ 人参 5.5 ○ 砂糖 1.65 うすくち すまし汁 □ 大根 27.5 □ 人参 5.5 □ ねぎ 5.5 うすくち	△ 牛乳 ○ ごはん 焼きたてのパン △ さば みりん 0.67 □ ゆず 0.6 梅かつお和え □ キャベツ 33 □ 人参 5.5 ○ 砂糖 1.65 うすくち すまし汁 □ 大根 27.5 □ 人参 5.5 □ ねぎ 5.5 うすくち	△ 牛乳 ○ ごはん 焼きたてのパン △ さば みりん 0.67 □ ゆず 0.6 梅かつお和え □ キャベツ 33 □ 人参 5.5 ○ 砂糖 1.65 うすくち すまし汁 □ 大根 27.5 □ 人参 5.5 □ ねぎ 5.5 うすくち
27	28	29
△ 牛乳 ○ ごはん 焼きたてのパン △ さば みりん 0.67 □ ゆず 0.6 梅かつお和え □ キャベツ 33 □ 人参 5.5 ○ 砂糖 1.65 うすくち すまし汁 □ 大根 27.5 □ 人参 5.5 □ ねぎ 5.5 うすくち	△ 牛乳 ○ ごはん 焼きたてのパン △ さば みりん 0.67 □ ゆず 0.6 梅かつお和え □ キャベツ 33 □ 人参 5.5 ○ 砂糖 1.65 うすくち すまし汁 □ 大根 27.5 □ 人参 5.5 □ ねぎ 5.5 うすくち	△ 牛乳 ○ ごはん 焼きたてのパン △ さば みりん 0.67 □ ゆず 0.6 梅かつお和え □ キャベツ 33 □ 人参 5.5 ○ 砂糖 1.65 うすくち すまし汁 □ 大根 27.5 □ 人参 5.5 □ ねぎ 5.5 うすくち
30	31	32
△ 牛乳 ○ ごはん 焼きたてのパン △ さば みりん 0.67 □ ゆず 0.6 梅かつお和え □ キャベツ 33 □ 人参 5.5 ○ 砂糖 1.65 うすくち すまし汁 □ 大根 27.5 □ 人参 5.5 □ ねぎ 5.5 うすくち	△ 牛乳 ○ ごはん 焼きたてのパン △ さば みりん 0.67 □ ゆず 0.6 梅かつお和え □ キャベツ 33 □ 人参 5.5 ○ 砂糖 1.65 うすくち すまし汁 □ 大根 27.5 □ 人参 5.5 □ ねぎ 5.5 うすくち	△ 牛乳 ○ ごはん 焼きたてのパン △ さば みりん 0.67 □ ゆず 0.6 梅かつお和え □ キャベツ 33 □ 人参 5.5 ○ 砂糖 1.65 うすくち すまし汁 □ 大根 27.5 □ 人参 5.5 □ ねぎ 5.5 うすくち