

＜3つの食品グループと多くふくまれる栄養素＞

しょうゆひん 食品 グループ	〇・・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 たんぱく質	むきしつ 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。

木 1	金 2
△ 牛乳 スタミナとほうライス 〇 米 90 △ 豚ひき肉 45.6 △ 鶏ひき肉 30 △ 高野豆腐 3.6 □ キャベツ 42 □ 玉ねぎ 20.4 □ 人参 8.4 □ ニラ 3.6 □ にんにく 1.2 □ しょうが 0.96 酒 5.28 ○ ごま油 0.6 こいくち ウスターソース 赤みそ 塩 こしょう 華風あえ □ きゅうり 38.5 □ もやし 18.7 □ 人参 3.3 ○ 春雨 1.65 ○ ごま油 0.77 ○ 砂糖 0.88 酢 こいくち 塩	△ 牛乳 たけのこごはん 〇 米 84 酒 3 △ とり肉 24 △ ちくわ 6 △ 油揚げ 4.8 □ 人参 8.4 □ たけのこ 36 みりん 1.92 こいくち だし うすくち △ カツオカツ ○ 揚げ油 7.2 ゆかりあえ □ キャベツ 33 □ きゅうり 16.5 ゆかり 0.66 うすくち 新玉ねぎのみど汁 □ 玉ねぎ 33 △ 豆腐 22 □ こまつな 11 □ 人参 5.5 △ 油揚げ 4.4 だし みそ
水 7	8
△ 牛乳 ごはん △ 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 ツナポテト ○ じゃがいも 42 △ ツナ 6.72 ○ ごま油 0.42 ○ 砂糖 0.64 □ パセリ 0.04 こしょう こいくち 切干し大根のみど汁 □ 切干し大根 4.4 △ 油揚げ 5.5 □ 玉ねぎ 22 □ 人参 11 □ ねぎ 4.4 だし みそ	△ 牛乳 ごはん △ ねぎ入りたまご焼き 酢の物 □ 切干し大根 1.65 △ わかめ 0.77 □ きゅうり 33 △ ちりめんじゃこ 2.2 ○ すりごま 1.65 ○ 砂糖 2.2 酢 うすくち とり肉とじゃが芋の煮物 △ とり肉 30 ○ じゃがいも 96 ○ こんにゃく 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
火 6	9
振替休日	△ 牛乳 ごはん △ キャベツメンチカツ ○ 揚げ油 6 にんじんナポリタン △ 豚ひき肉 9.6 △ 大豆 3.6 □ 人参 45.6 □ 玉ねぎ 12 □ ピーマン 2.4 ○ 米油 0.36 ケチャップ ウスターソース コンソメ 塩 こしょう じゃがもちスープ ○ じゃがもち 22 △ 油揚げ 4.4 ○ こんにゃく 11 □ 大根 27.5 □ ちんげん菜 8.8 □ ねぎ 5.5 酒 1.59 みりん 0.63 うすくち だし こいくち
5	12
こどもの日	△ 牛乳 ごはん 焼きさばの香味だれかけ △ さば □ ねぎ 3.6 □ しょうが 0.72 みりん 4.8 ○ 砂糖 0.6 酒 3 ○ 片栗粉 0.14 こいくち ごぼうのみぞめ △ 豚ひき肉 16.8 □ ごぼう 20.4 ○ こんにゃく 14.4 □ 人参 14.4 □ いんげん 4.8 □ しょうが 0.24 ○ 米油 0.6 ○ 砂糖 1.56 みりん 0.6 酒 0.6 赤みそ こいくち だし もずくのすまし汁 ○ ふ 2.2 △ もずく 9.9 □ ほうれん草 16.5 みりん 0.88 うすくち だし
13	16
△ 牛乳 ごはん 大学いも2個 ○ さつまいも ○ 砂糖 6.05 ○ 片栗粉 0.49 うすくち ○ 揚げ油 4.8 春雨サラダ □ きゅうり 22 ○ 春雨 6.6 △ ロースハム 8.8 □ コーン 8.8 ○ ごま油 0.22 ○ 砂糖 1.65 酢 こいくち マーボーカレー △ 豆腐 120 △ 豚ひき肉 24 □ しょうが 0.36 □ にんにく 0.12 □ 玉ねぎ 48 □ 人参 12 □ ねぎ 12 □ エリンギ 2.4 酒 1.5 ○ 砂糖 3.6 ○ 片栗粉 0.96 こいくち カレー粉 ケチャップ 赤みそ 中華だし	△ 牛乳 減量ごはん みぞラーメン ○ 中華めん 99 △ 豚肉 16.5 □ もやし 22 □ コーン 11 □ 白菜 33 □ ねぎ 5.5 みりん 1.48 ○ ごま油 0.19 □ にんにく 0.19 □ しょうが 0.3 中華だし こしょう みそ トウバンジャン バンバンジーサラダ △ ささみフレーク 5.5 □ 人参 7.7 □ キャベツ 25.3 ○ 炒りごま 1.1 ○ 砂糖 0.77 ○ ごま油 0.44 酢 こいくち
14	15
△ 牛乳 ごはん △ 甘酢肉だんご2個 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 高野豆腐の煮物 △ 高野豆腐 7.2 △ とり肉 14.4 □ 人参 7.2 □ 玉ねぎ 36 ○ じゃがいも 43.2 □ いんげん 4.8 ○ 砂糖 2.4 こいくち うすくち だし 	△ 牛乳 ごはん うすいえんどうのかき揚げ △ とり肉 36 酒 1.2 □ うすいえんどう 13.2 ○ さつまいも 14.4 ○ 小麦粉 6 ○ 片栗粉 3.6 ○ 揚げ油 6.6 こしょう 塩 塩こうじ炒め △ 豚肉 16.8 酒 0.6 □ キャベツ 48 □ 人参 9.6 □ にんにく 0.12 ○ 米油 0.36 塩こうじ うすくち えのきたけのみど汁 □ 玉ねぎ 30.8 □ こまつな 11 △ わかめ 0.55 □ えのきたけ 11 ○ ふ 1.98 △ 油揚げ 3.3 みそ だし
19	22
△ 牛乳 ごはん △ にらまんじゅう ○ 揚げ油 4.2 チンジャオロースー △ 豚肉 30 □ ピーマン 14.4 □ たけのこ 7.2 □ 玉ねぎ 19.2 ○ こんにゃく 14.4 □ にんにく 0.48 ○ 米油 0.24 ○ 砂糖 1.68 こいくち ○ 片栗粉 0.72 ○ ごま油 0.18 五目スープ △ とり肉 7.7 □ きくらげ 0.44 □ 玉ねぎ 22 □ 人参 11 □ ちんげん菜 8.8 □ もやし 11 中華だし こしょう	△ 牛乳 わかめごはん 梅肉あえ □ キャベツ 26.4 □ きゅうり 18.7 □ 人参 7.7 □ 梅肉 2.75 ○ 砂糖 2.2 こいくち 肉どうふ △ 豆腐 84 △ 豚肉 24 △ 牛肉 6 ○ こんにゃく 24 □ 玉ねぎ 84 □ 人参 12 □ いんげん 12 ○ 砂糖 3.84 酒 1.8 こいくち ○ サイダーゼリー レモン果汁入りゼリー
20	23
△ 牛乳 親子丼 ○ 米 96 △ とり肉 24 □ 玉ねぎ 120 □ 人参 12 △ かまぼこ 12 □ ねぎ 12 △ 卵 36 酒 1.56 みりん 1.56 ○ 砂糖 2.18 □ にんにく 0.48 ○ 片栗粉 0.48 うすくち ごまあえ △ 高野豆腐 3.3 ○ 砂糖 1.65 □ もやし 22 □ ほうれん草 22 ○ 炒りごま 1.1 □ 人参 5.5 うすくち だし	△ 牛乳 ごはん ヤンニョムチキン △ ささみ 酒 2.4 ○ 片栗粉 7.8 ○ 揚げ油 7.2 酒 3.6 こいくち ○ 砂糖 4.8 ケチャップ 塩 コチュジャン ナムル □ もやし 27.5 □ 人参 5.5 □ きゅうり 33 ○ すりごま 0.44 ○ ごま油 0.55 塩 こいくち 酢 わかめスープ △ わかめ 0.88 □ 玉ねぎ 22 □ ちんげん菜 11 □ しめじ 8.8 中華だし こしょう
21	26
△ 牛乳 コッペパン ハンバーグ ワイン 0.48 みりん 0.48 ケチャップ コンソメ こいくち ウスターソース とんかつソース ツナマヨサラダ □ きゅうり 8.8 △ ツナ 11 □ キャベツ 38.5 ○ オリーブオイル 0.44 酢 塩 こしょう マヨネーズ ジュリエヌスープ △ とり肉 8.8 □ キャベツ 27.5 □ 玉ねぎ 16.5 □ 人参 5.5 □ えのきたけ 5.5 こしょう コンソメ	△ 牛乳 ごはん 瀬戸風味ふりかけ 野菜炒め △ 豚肉 48 △ とり肉 16.8 酒 2.4 □ キャベツ 42 □ 玉ねぎ 43.2 □ 人参 3.6 △ 高野豆腐 1.2 □ しょうが 1.2 □ にんにく 0.6 みりん 1.2 ○ 砂糖 1.8 ○ ごま油 0.24 こいくち みそ ウスターソース ケチャップ けんちん汁 □ 人参 11 □ ごぼう 11 △ 厚揚げ 11 ○ 里いも 22 ○ こんにゃく 22 □ 大根 22 みりん 1.57 だし 酒 0.74 ○ ごま油 0.42 こいくち うすくち
27	29
△ 牛乳 ごはん 手作り個煮 △ ちりめんじゃこ 5.18 △ かつお節 1.73 △ 塩昆布 0.86 ○ 炒りごま 0.86 みりん 1.44 ○ 砂糖 0.96 酢 こいくち △ はんぺんフライ ○ 揚げ油 4.8 野菜の食め煮 △ とり肉 24 △ 厚揚げ 50.4 □ 大根 78 □ 人参 30 ○ こんにゃく 30 □ いんげん 4.8 ○ 砂糖 2.4 みりん 1.2 こいくち だし	△ 牛乳 ごはん いわしのかぼ焼き △ いわし ○ 揚げ油 4.8 □ 片栗粉 4.8 みりん 3.72 ○ 砂糖 2.16 こいくち こんにゃくのおかか煮 ○ こんにゃく 36 □ たけのこ 6 △ 平天 14.4 □ いんげん 6 ○ 砂糖 1.2 みりん 1.2 こいくち △ かつお節 1.2 だし なすのみど汁 □ なす 22 □ 人参 5.5 □ 玉ねぎ 22 △ 油揚げ 4.4 みそ だし
28	30
△ 牛乳 カレーライス ○ 米 108 △ 牛肉 4.4 △ 豚肉 19.8 □ 玉ねぎ 77 ○ じゃがいも 50.6 □ 人参 12.1 ワイン 2.02 □ にんにく 0.2 カレールー こいくち ウスターソース こしょう コンソメ カレー粉 はっさく入りフルーツポンチ □ みかん 19.2 □ はっさく 24 □ バイン 21.6 寒天 14.4 みかんゼリー 18 フルーツ給食	△ 牛乳 チャーハン ○ 米 90 ○ 押麦 9.6 ○ 米油 0.6 △ 豚肉 30 □ 玉ねぎ 48 □ 人参 12 □ ねぎ 7.2 △ 高野豆腐 3.6 酒 0.72 こいくち 塩 こしょう 中華だし ワンタンスープ △ ワンタン 16.5 □ 人参 8.8 □ もやし 9.9 □ ニラ 3.3 □ 玉ねぎ 16.5 こしょう 中華だし ○ いちごのスティックケーキ いちごピューレ、レモン果汁、豆乳入りケーキ