



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

＜3つの食品グループと多くふくまれる栄養素＞

| しょくひん<br>食品<br>グループ | ○・おもにエネルギーの<br>もとになる食品 | △・おもに体をつくる<br>もとになる食品 | □・おもに体の調子を整える<br>もとになる食品 |
|---------------------|------------------------|-----------------------|--------------------------|
| えいようそ<br>栄養素        | たんぱく質<br>炭水化物          | たんぱく質                 | ビタミン                     |
|                     | 脂質                     | 無機質<br>(カルシウム)        | 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》     | たれ            |
| ささみ 4本      | コチュジャン 4.4g   |
| 塩（下味）0.8g   | 酒 大さじ1        |
| 酒（下味）大さじ1／2 | こいくち 小さじ1と1／2 |
| 片栗粉 大さじ3    | ケチャップ 32g     |
| 揚げ油 適量      | 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。

