

月 3	火 4	水 5	木 6	金 7
<p>△牛乳 717kcal</p> <p>○手巻寿司</p> <p>○米 94g 昆布茶 0.18</p> <p>○上白糖 6.72</p> <p>△ツナ 19.6</p> <p>□きゅうり 11</p> <p>□キャベツ22</p> <p>△ウインナー 2本 △のり 1袋</p> <p>□梅びしお 1個</p> <p>食塩 穀物酢</p> <p>○マヨネーズ</p> <p>こしょう(白、粉)</p> <p>具だくさんのみそ汁</p> <p>○じゃがいも 24 □白菜 18</p> <p>□りょくとうもやし 9.6</p> <p>□人参 6 □葉ねぎ 3.6</p> <p>△油揚げ 4.8 だし</p> <p>△みそ</p> 	<p>△牛乳 691kcal</p> <p>○ごはん</p> <p>麻婆大根</p> <p>□大根 96 △豚ひき肉 30</p> <p>□しょうが0.6</p> <p>□にんにく 0.36 □人参 18</p> <p>□長ねぎ 7.2</p> <p>□生しいたけ 6</p> <p>□にら 6 酒 1.2</p> <p>みりん 0.54 ○上白糖 1.2</p> <p>○片栗粉 1.2 ○ごま油 0.36</p> <p>水 8.4 ○油 0.36</p> <p>こいくちしょうゆ △赤みそ</p> <p>トウバンジャン</p> <p>蒸ししょうまい</p> <p>△しゅうまい2個</p> <p>からしあえ(菜の花)</p> <p>□菜の花 5.5</p> <p>□りょくとうもやし 27.5</p> <p>○春雨 3.3</p> <p>○ごま 1.2</p> <p>からし こいくちしょうゆ</p> 	<p>△牛乳 731kcal</p> <p>○ごはん</p> <p>コロケ</p> <p>○牛肉コロケ 1個 ○揚げ油 7.8</p> <p>ひじきの炒り煮</p> <p>△ひじき2.9</p> <p>□人参 7.7 △鶏もも 8.4</p> <p>□いんげん 5.5 □板こんにやく 12</p> <p>○油 0.33 ○上白糖 1.87</p> <p>水 11 酒 1.1</p> <p>こいくちしょうゆ だし</p> <p>キャベツのみそ汁</p> <p>□玉ねぎ 24 △油揚げ 6</p> <p>□キャベツ 24</p> <p>□人参 7.2 □葉ねぎ 3.6</p> <p>水 120</p> <p>△みそ だし</p> 	<p>△牛乳 637kcal</p> <p>○大根ごはん</p> <p>○米 86g ○油 0.24</p> <p>酒 4.14 □大根 39.6</p> <p>□えだまめ 6.6 □人参 9.6</p> <p>△豚肉 9.6 ○上白糖 0.84</p> <p>○油 0.12</p> <p>こいくちしょうゆ</p> <p>うすくちしょうゆ 食塩</p> <p>高野豆腐の玉子とじ</p> <p>△高野豆腐 7.2 △鶏もも 14.4</p> <p>□人参 7.2 □玉ねぎ 36</p> <p>○じゃがいも 43.2 △鶏卵 24</p> <p>□いんげん 4.8 ○上白糖 2.4</p> <p>水 72 ○油 0.36</p> <p>うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ</p> <p>だし</p> <p>白菜の塩昆布和え</p> <p>□白菜 44</p> <p>□りょくとうもやし 18.7</p> <p>○ごま 0.33 ○すりごま 0.22</p> <p>△塩昆布 1.1 酢</p> <p>食塩 こいくちしょうゆ</p>	<p>△ミルージュ 728kcal</p> <p>ミルージュ 1本</p> <p>ハヤシライス</p> <p>○米 114g</p> <p>○麦 6</p> <p>△豚肉 30 □玉ねぎ 96</p> <p>□人参 15.6 □ぶなしめじ 6</p> <p>○じゃがいも 30 □トマトピューレ 9.6</p> <p>○上白糖 0.24 水 127.2</p> <p>○油 0.36</p> <p>ハヤシルウ コンソメ</p> <p>こしょう(白、粉)</p> <p>ケチャップ</p> <p>コールスローサラダ</p> <p>□キャベツ 27.5</p> <p>□コーン 11 △ロースハム 4.4</p> <p>□人参 11 食塩</p> <p>○上白糖 0.44</p> <p>穀物酢</p> <p>○マヨネーズ</p> 
<p>10</p> <p>△牛乳 628kcal</p> <p>○ごはん</p> <p>さばの塩焼き</p> <p>△塩さば 1切</p> <p>もやしのカレードレッシング</p> <p>□りょくとうもやし 38.5</p> <p>□人参 8.8 △ロースハム 5.5</p> <p>○油 1.2 ○上白糖 0.22</p> <p>パセリ(乾) 穀物酢</p> <p>食塩 カレー粉</p> <p>こしょう(白、粉)</p> <p>けんちん汁</p> <p>□大根 24 □人参 8.4</p> <p>□ごぼう 12 □葉ねぎ 4.8</p> <p>□こんにやく 18 みりん 1.62</p> <p>酒 0.54 ○ごま油 0.36</p> <p>こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ</p> <p>だし</p>	<p>11</p> <p>建国記念の日</p> 	<p>12</p> <p>△牛乳 639kcal</p> <p>○わかめごはん</p> <p>野菜のたいたん</p> <p>△豚肉 24 □人参 12</p> <p>□白菜 90 □えのきたけ 7.2</p> <p>□玉ねぎ 43.2 △厚揚げ 24</p> <p>△かつお節 0.84</p> <p>○上白糖 2.4 ○ごま油 0.6</p> <p>○油 0.36</p> <p>こいくちしょうゆ</p> <p>切干大根のサラダ(ツナ)</p> <p>□切干大根 4.1</p> <p>□きゅうり 12.1 □人参 9.4</p> <p>△ツナ 4.4</p> <p>○上白糖 1.65</p> <p>こいくちしょうゆ 穀物酢</p>	<p>13</p> <p>△牛乳 648kcal</p> <p>○ごはん</p> <p>ささみカツ</p> <p>△ささみカツ 1個 ○揚げ油 4.8</p> <p>ズッキーニとほうれん草のツナコンあえ</p> <p>□ズッキーニ 22</p> <p>□ほうれん草 16.5</p> <p>□コーン 11</p> <p>△ツナ 6.6</p> <p>○上白糖 0.77</p> <p>こいくちしょうゆ 穀物酢</p> <p>ワンタンスープ</p> <p>△肉入りワンタン 18 △豚肉 6</p> <p>□人参 6</p> <p>□りょくとうもやし 30</p> <p>□葉ねぎ 6 ○油 0.08</p> <p>鶏ガラスープ 中華スープ</p> <p>食塩 こしょう(白、粉)</p> <p>長田小学校の6年生が 考えてくれた献立です。</p>	<p>14</p> <p>△牛乳 665kcal</p> <p>○ごはん</p> <p>ポークビーンズ</p> <p>△豚肉 30 ○じゃがいも 36</p> <p>□玉ねぎ 48 □人参 12</p> <p>□いんげん 6 △大豆 24</p> <p>□トマトピューレ 30 ○上白糖 1.2</p> <p>水 36 ○油 0.36</p> <p>コンソメ こしょう(白、粉)</p> <p>ウスターソース</p> <p>菜の花とペンネのソテー</p> <p>○ペンネ 12.2</p> <p>△ベーコン 4.4</p> <p>□菜の花 12</p> <p>□ぶなしめじ 3.6 □玉ねぎ 14.3</p> <p>□にんにく 0.12 ○油 0.36</p> <p>うすくちしょうゆ コンソメ</p> <p>食塩 こしょう(黒、粉)</p> <p>味かつお</p> <p>味かつおふりかけ 1袋</p>
<p>17</p> <p>△牛乳 762kcal</p> <p>高野豆腐のそぼろ丼</p> <p>○米 104g △豚ひき肉 51.6</p> <p>□しょうが 1.8</p> <p>□玉ねぎ 24 □ごぼう 21.6</p> <p>□人参 21.6 □いんげん 16.8</p> <p>○上白糖 5.04 酒 6</p> <p>水 42 △高野豆腐 7.2</p> <p>○油 0.54</p> <p>こいくちしょうゆ</p> <p>大根のみそ汁</p> <p>□大根 24 □玉ねぎ 24</p> <p>△油揚げ 4.8 □人参 7.2</p> <p>△みみそ だし</p>	<p>18</p> <p>△シャア(ブルーベリー) 730kcal</p> <p>○ナン</p> <p>キーマカレー</p> <p>△豚ひき肉 24 △鶏ひき肉 48</p> <p>□玉ねぎ 120 □人参 18</p> <p>□しょうが 1.2</p> <p>□にんにく 0.36 □トマトピューレ 27.6</p> <p>○油 0.36</p> <p>コンソメ ナツメグ(粉)</p> <p>カレールウ</p> <p>食塩 こしょう(白、粉)</p> <p>マカロニサラダ</p> <p>○マカロニ 8.8</p> <p>□キャベツ 16.5</p> <p>□人参 6.6 △豚(ロースハム) 4.4</p> <p>○上白糖 0.77</p> <p>穀物酢 食塩</p> <p>こしょう(白、粉) ○マヨネーズ</p>	<p>19</p> <p>△牛乳 692kcal</p> <p>○ごはん(減量)</p> <p>肉団子(和風)</p> <p>△和風肉団子 2個</p> <p>コーン入りシチュー</p> <p>△豚肉 14.4 □玉ねぎ 55</p> <p>○じゃがいも 39.6</p> <p>△牛乳 24</p> <p>□コーン 6</p> <p>□コーンクリーム24</p> <p>○油 0.36</p> <p>パセリ(乾) ブイヨン</p> <p>こしょう(白、粉) ポターージュ</p> <p>キャロットラペ</p> <p>□人参 24.2</p> <p>□キャベツ 13.2</p> <p>△ツナ 5.5</p> <p>□レモン(果汁) 1.13 こしょう</p> <p>○上白糖 2.18 ○油 0.56</p> <p>うすくちしょうゆ 食塩</p>	<p>20</p> <p>△牛乳 678kcal</p> <p>○新しょうがごはん</p> <p>○米 91g こいくちしょうゆ</p> <p>□新しょうが 8.4g ○上白糖 3.6</p> <p>□人参 4.8g 酒 みりん</p> <p>△かつお節 0.24g だし 水</p> <p>あじフライ</p> <p>△あじフライ 1枚 ○揚げ油 4.8</p> <p>キャベツのゆかり和え</p> <p>□キャベツ 27.5</p> <p>□りょくとうもやし 24.2 こいくちしょうゆ</p> <p>ゆかり 0.88 ○上白糖 0.55</p> <p>ぶた汁</p> <p>△豚肉 7.2 □ごぼう 9.6</p> <p>□玉ねぎ 21.6 □人参 10.8</p> <p>△油揚げ 3.6 △木綿豆腐 24</p> <p>□葉ねぎ 3.6 △みそ だし</p>	<p>21</p> <p>△牛乳 663kcal</p> <p>○ごはん</p> <p>キムチチャーハン</p> <p>○米 115g ○油 0.17</p> <p>○ごま油 1.14 △豚肉 26.4</p> <p>□にら 8.4 □人参 12</p> <p>□キムチ 24 △いり玉子 12</p> <p>○油 0.36</p> <p>こいくちしょうゆ</p> <p>食塩</p> <p>わかめスープ</p> <p>△カットわかめ 0.6 □えのきたけ 6</p> <p>△木綿豆腐 24 □白菜 24</p> <p>水 120</p> <p>鶏ガラスープ 中華スープ</p> <p>食塩 こしょう(黒、粉)</p> <p>△ヨーグルト</p>
<p>24</p> <p>振替休日</p> 	<p>25</p> <p>△牛乳 695kcal</p> <p>切干大根とベーコンのご飯</p> <p>○米 90g ○玄米 6</p> <p>○油 0.14 ○ごま油 0.72</p> <p>□切干し大根 8.4</p> <p>△ベーコン18</p> <p>□えのきたけ 12 □人参 12</p> <p>○ごま(いり) 1.8 ○油 0.6</p> <p>○上白糖 1.2 酒 1.2</p> <p>みりん 1.2</p> <p>こいくちしょうゆ</p> <p>うすくちしょうゆ</p> <p>豆乳スープ</p> <p>△豚肉 12 □玉ねぎ 30</p> <p>□人参 8.4 ○じゃがいも 30</p> <p>△調製豆乳 24 水 90</p> <p>○油 0.3 コンソメ</p> <p>豆乳ホワイトルウ</p> <p>こしょう(白、粉)</p> <p>はるみ</p> <p>フルーツ給食</p> 	<p>26</p> <p>△牛乳 762kcal</p> <p>○ごはん</p> <p>鶏肉の唐揚げ</p> <p>△鶏むね 3切</p> <p>酒 2.4 □生姜 1.2</p> <p>○片栗粉 13.2 ○揚げ油 9</p> <p>こいくちしょうゆ</p> <p>野菜のごま和え</p> <p>□白菜 36</p> <p>□ほうれん草 7.2</p> <p>□ほうれん草冷凍 7.2 □人参 6</p> <p>○ごま(いり) 0.55 ○すりごま 0.55</p> <p>○上白糖 0.55</p> <p>こいくちしょうゆ</p> <p>葉玉ねぎのみそ汁</p> <p>□葉玉葱 24</p> <p>□キャベツ 26.4</p> <p>△油揚げ 4.8 □人参 6</p> <p>だし △みそ</p>	<p>27</p> <p>△牛乳 754kcal</p> <p>○ごはん</p> <p>チーズハンバーグ</p> <p>△ハンバーグ 1個 △ピザ用チーズ 12</p> <p>赤ワイン 0.78 ○上白糖 0.84</p> <p>水 2.04</p> <p>ケチャップ</p> <p>とんかつソース</p> <p>野菜サラダ</p> <p>□キャベツ 33</p> <p>□りょくとうもやし 16.5</p> <p>□コーン 7.7</p> <p>和風ドレッシング</p> <p>コンソメスープ</p> <p>△鶏もも 9.6</p> <p>□れんこん 12</p> <p>□白菜 12 □玉ねぎ 24</p> <p>□えのきたけ 6 □人参 7.2</p> <p>コンソメ 食塩</p> <p>こしょう(白、粉)</p>	<p>28</p> <p>△牛乳 764kcal</p> <p>○ごはん(減量)</p> <p>ラーメン</p> <p>○中華めん 120 △豚肉 18</p> <p>□キャベツ 36</p> <p>□玉ねぎ 14.4 □人参 12</p> <p>□生しいたけ 6</p> <p>□コーン 6</p> <p>□しょうが 0.42 トウバンジャン</p> <p>□にんにく 0.3 ○ごま油 0.48</p> <p>中華のもと 中華スープ</p> <p>バンバンジーサラダ</p> <p>△ささみ 8.8</p> <p>□りょくとうもやし 16.5</p> <p>□人参 6</p> <p>□コーン 6</p> <p>□キャベツ 16.5</p> <p>○ごま 0.33 ○ごま油 0.11</p> <p>ごまドレッシング こいくちしょうゆ</p> <p>ミルメークコーヒー液体</p>

< 3つの食品グループと多くふくまれる栄養素 >

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 無機質 (カルシウム)	ビタミン 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。

