










月	火	水	木	金
3	4	5	6	7
<p>△ 牛乳 663kcal</p> <p>○ ごはん さわらのレモンしょうゆ焼き</p> <p>△ さわら 1切</p> <p>□ レモン 4</p> <p>○ 上白糖 3.9</p> <p>こいくちしょうゆ</p> <p>ポテトサラダ</p> <p>○ じゃがいも 33</p> <p>□ きゅうり 20</p> <p>○ マネーズ</p> <p>食塩</p> <p>すまし汁</p> <p>△ わかめ 0.72</p> <p>△ 木綿豆腐 36</p> <p>水 156</p> <p>うすくちしょうゆ</p> <p>だし</p> <p>みりん 2</p> <p>△ ロースハム 4.4</p> <p>穀物酢</p> <p>こしょう(白、粉)</p> <p>えのきたけ 9.6</p> <p>みりん 0.96</p> <p>食塩</p> <p>フルーツ給食</p> 	<p>△ 牛乳 649kcal</p> <p>△ 牛肉とごぼうのおまぜ</p> <p>○ 米 85g</p> <p>昆布茶 0.19</p> <p>△ 牛肉 12</p> <p>△ 豚肉 18</p> <p>いんげん 6</p> <p>ごま 2.4</p> <p>しょうが 1.2</p> <p>酒 1.2</p> <p>油 0.36</p> <p>穀物酢</p> <p>こいくちしょうゆ</p> <p>じゃがもち入りみぞ汁</p> <p>○ じゃがもち 24</p> <p>△ 油揚げ 4.8</p> <p>□ こんにゃく 12</p> <p>みみそ</p> <p>いちご</p> <p>いちご 2個</p> <p>上白糖 7.44</p> <p>ごぼう 24</p> <p>人参 12</p> <p>上白糖 4.56</p> <p>食塩</p> <p>大根 2.4</p> <p>人参 7.2</p> <p>葉ねぎ 3.6</p> <p>だし</p> <p>フルーツ給食</p> 	<p>△ ジョア(ズレーン) 826kcal</p> <p>カレーライス</p> <p>○ 米 114g</p> <p>○ 麦 6</p> <p>△ 豚肉 18</p> <p>○ じゃがいも 48</p> <p>□ にんにく 0.48</p> <p>水 138</p> <p>カレールー</p> <p>ウスターソース</p> <p>カレー粉</p> <p>とんかつ</p> <p>△ とんかつ 1個</p> <p>○ 揚げ油 4</p> <p>パプリカサラダ</p> <p>□ 大根 16.5</p> <p>□ 人参 7.7</p> <p>こいくちしょうゆ</p> <p>玉ねぎ 96</p> <p>人参 18</p> <p>油 0.36</p> <p>揚げ油</p> <p>きゅうり 16.5</p> <p>福神漬 8.8</p> <p>穀物酢</p> 	<p>△ 牛乳 859kcal</p> <p>△ ビビンバ</p> <p>○ 米 112g</p> <p>△ 鶏ひき肉 24</p> <p>酒 2.4</p> <p>長ねぎ 3.6</p> <p>しょうが 1.2</p> <p>上白糖 1.08</p> <p>ほうれん草 19.8</p> <p>もやし 39.6</p> <p>ごま油 0.52</p> <p>赤みそ</p> <p>こいくちしょうゆ</p> <p>食塩</p> <p>中華スープ(春雨)</p> <p>□ 小松菜 9.6</p> <p>△ 豚肉 6</p> <p>□ 人参 9.6</p> <p>○ 春雨 4.2</p> <p>水 120</p> <p>油 0.24</p> <p>中華スープ</p> <p>食塩</p> <p>お祝いクレープ</p> <p>△ 豚ひき肉 48</p> <p>油 1.08</p> <p>大豆 14.4</p> <p>みりん 3.6</p> <p>人参 8.8</p> <p>コチュジャン</p> <p>白菜 18</p> <p>水 120</p> <p>ごま油 0.36</p> <p>鶏ガラスープ</p> <p>うすくちしょうゆ</p> <p>卒業式</p> 	
<p>△ 牛乳 709kcal</p> <p>○ ごはん わかさぎの千刀ソースかけ</p> <p>△ わかさぎ 2個</p> <p>○ 揚げ油 3.3</p> <p>□ しょうが 0.6</p> <p>○ ごま油 0.36</p> <p>水 0.72</p> <p>ケチャップ</p> <p>トウバンジャン</p> <p>パンザンサー</p> <p>□ きゅうり 11</p> <p>□ りょくとうもやし 16</p> <p>○ 人参 5.5</p> <p>○ はるさめ 5.5</p> <p>○ 上白糖 0.55</p> <p>豆腐の中草煮</p> <p>△ 木綿豆腐 80.4</p> <p>□ 玉ねぎ 54</p> <p>□ 白菜 14.4</p> <p>□ こまつな 9.6</p> <p>□ しいたけ 3.6</p> <p>酒 2.16</p> <p>水 43.2</p> <p>油 0.36</p> <p>こいくちしょうゆ</p> <p>中華スープ</p> <p>にんにく 0.48</p> <p>上白糖 0.6</p> <p>油 0.24</p> <p>人参 9.6</p> <p>ごま油 0.48</p> <p>中華スープ</p> <p>中華スープ</p> <p>ごま油 0.22</p> <p>こいくちしょうゆ</p> <p>ごま油 0.22</p> <p>こいくちしょうゆ</p> <p>片栗粉 1.68</p> <p>ごま油 0.36</p> <p>オイスターソース</p> <p>鶏ガラスープ</p> 	<p>△ 牛乳 747kcal</p> <p>○ ごはん(減量) 和歌山ラーメン</p> <p>○ 中華めん 120</p> <p>油 0.24</p> <p>キャベツ 30</p> <p>玉ねぎ 14.4</p> <p>りょくとうもやし 12</p> <p>葉ねぎ 3.6</p> <p>しょうが 0.42</p> <p>にんにく 0.3</p> <p>中華のもと</p> <p>トウバンジャン</p> <p>切干大根のハリハリ和え</p> <p>□ 切干し大根 5.5</p> <p>□ きゅうり 27.5</p> <p>○ 上白糖 2.42</p> <p>食塩</p> <p>穀物酢</p> <p>豚肉 18</p> <p>人参 9.6</p> <p>人参 9.6</p> <p>ごま油 0.48</p> <p>中華スープ</p> <p>中華スープ</p> <p>ごま 0.88</p> <p>こいくちしょうゆ</p> <p>こいくちしょうゆ</p> 	<p>△ 牛乳 676kcal</p> <p>○ ごはん 豆乳コロケ</p> <p>○ 豆乳コロケ 1個</p> <p>○ 揚げ油 5</p> <p>きんぴらごぼう</p> <p>△ 豚肉 12</p> <p>□ ごぼう 27.6</p> <p>□ いんげん 5.4</p> <p>油 0.24</p> <p>みりん 0.29</p> <p>にんにく 0.32</p> <p>こいくちしょうゆ</p> <p>もずくスープ</p> <p>△ 鶏もも 9.6</p> <p>△ もずく 10.8</p> <p>□ 白米 27.6</p> <p>○ 人参 7.2</p> <p>□ しょうが 0.54</p> <p>○ ごま油 0.32</p> <p>中華スープ</p> <p>食塩</p> <p>こしょう(白、粉)</p> <p>人参 8.64</p> <p>こんにゃく 16.2</p> <p>焼き竹輪 5.4</p> <p>上白糖 2.4</p> <p>酒 0.86</p> <p>ごま油 0.18</p> <p>鶏ガラスープ</p> <p>うすくちしょうゆ</p> <p>ぶなしめじ 6</p> 	<p>△ 牛乳 703kcal</p> <p>○ ごはん マーボー豆腐</p> <p>△ 豆腐 81.6</p> <p>△ 鶏ひき肉 10.2</p> <p>□ にら 5.04</p> <p>□ しょうが 0.54</p> <p>□ にんにく 0.35</p> <p>酒 1.02</p> <p>○ 片栗粉 2.04</p> <p>○ 油 0.36</p> <p>△ 赤みそ</p> <p>こいくちしょうゆ</p> <p>トウバンジャン</p> <p>焼むぎ</p> <p>△ 焼きむぎ 2個</p> <p>海藻サラダ</p> <p>□ キャベツ 14.3</p> <p>□ もやし 23.1</p> <p>△ わかめ 1.99</p> <p>○ ごま油 0.27</p> <p>こいくちしょうゆ</p> <p>豚ひき肉 61.2</p> <p>玉ねぎ 61.2</p> <p>上白糖 1.02</p> <p>ごま油 0.35</p> <p>水 51</p> <p>鶏ガラスープ</p> <p>鶏ガラスープ</p> <p>ごま(いり) 0.44</p> <p>穀物酢</p> <p>ごま(いり) 0.33</p> <p>中華ごまドレッシング</p> <p>穀物酢</p> 	<p>△ 牛乳 684kcal</p> <p>○ わかめごはん 肉じゃが</p> <p>△ 豚肉 24</p> <p>○ じゃがいも 72</p> <p>□ 人参 14.4</p> <p>○ 上白糖 3</p> <p>みりん 1.56</p> <p>油 0.36</p> <p>こいくちしょうゆ</p> <p>ごまマヨあえ</p> <p>□ 人参 7.7</p> <p>□ キャベツ 27.5</p> <p>□ こまつな 11</p> <p>△ ハム 4.4</p> <p>うすくちしょうゆ</p> <p>マネーズ</p> <p>ミルクメーカー</p> <p>ミルクメーカー 1個</p> <p>しらたき 36</p> <p>玉ねぎ 63.6</p> <p>いんげん 4.8</p> <p>酒 2.64</p> <p>水 36</p> <p>だし</p>
<p>△ 牛乳 714kcal</p> <p>○ ごはん ハンバーグ(ソースかけ)</p> <p>△ ハンバーグ 1個</p> <p>赤ワイン 0.78</p> <p>○ 上白糖 0.84</p> <p>水 2.04</p> <p>ケチャップ</p> <p>濃厚ソース</p> <p>ごま酢あえ</p> <p>□ 白菜 35.2</p> <p>□ きゅうり 17.6</p> <p>○ 上白糖 0.77</p> <p>こいくちしょうゆ</p> <p>ABCマカロニスーフ</p> <p>○ アルファベットマカロニ 6</p> <p>△ 鶏もも 6</p> <p>□ 人参 7.2</p> <p>□ キャベツ 24</p> <p>水 120</p> <p>ブイオン</p> <p>こしょう(白、粉)</p> <p>わかめ 0.66</p> <p>ごま(いり) 0.88</p> <p>玉ねぎ 18</p> <p>大根 24</p> <p>油 0.08</p> <p>食塩</p>	<p>△ 牛乳 644kcal</p> <p>△ 牛乳 チキンライス</p> <p>○ 米 91g</p> <p>△ 鶏もも 30</p> <p>□ いんげん 9.6</p> <p>コンソメ</p> <p>ケチャップ</p> <p>食塩</p> <p>ウスターソース</p> <p>豆乳スーフ</p> <p>△ 豚肉 12</p> <p>□ 人参 8.4</p> <p>□ ぶなしめじ 6</p> <p>水 90</p> <p>豆乳ホワイトルウ</p> <p>こしょう(白、粉)</p> <p>油 0.14</p> <p>玉ねぎ 36</p> <p>油 0.36</p> <p>こしょう(黒、粉)</p> <p>ケチャップ</p> <p>玉ねぎ 30</p> <p>じゃがいも 30</p> <p>調整豆乳 24</p> <p>油 0.18</p> <p>コンソメ</p>	<p>△ 牛乳 684kcal</p> <p>○ ごはん お好み焼き</p> <p>□ キャベツ 87.6</p> <p>△ 卵 30</p> <p>△ 紅しょうが 2.4</p> <p>○ 山いも入りお好み焼き 12</p> <p>△ あおのり 0.18</p> <p>△ かつお節 1.2</p> <p>○ マヨネーズ 小袋</p> <p>きゅうりの漬物</p> <p>□ きゅうり 41</p> <p>□ しょうが 0.44</p> <p>みりん 5</p> <p>こいくちしょうゆ</p> <p>トウバンジャン</p> <p>なめこ汁</p> <p>□ なめこ 7.2</p> <p>□ 玉ねぎ 20.4</p> <p>□ 白菜 20.4</p> <p>△ 米みそ</p> <p>△ 焼きちくわ 12</p> <p>濃厚ソース</p> <p>ごま 0.33</p> <p>上白糖 0.5</p> <p>穀物酢</p> <p>△ 木綿豆腐 24</p> <p>だし</p>	<p>△ 牛乳 691kcal</p> <p>○ ごはん ちくわの味噌あけ</p> <p>△ 焼き竹輪 2個</p> <p>△ あおのり 0.28</p> <p>○ 揚げ油 6</p> <p>野菜のごま和え</p> <p>□ キャベツ 30.8</p> <p>□ もやし 14.3</p> <p>□ ほうれん草 7.7</p> <p>○ ごま油 0.55</p> <p>○ 上白糖 0.55</p> <p>こいくちしょうゆ</p> <p>さつまいものみぞ汁</p> <p>○ さつまいも 21.6</p> <p>□ 玉ねぎ 22.8</p> <p>△ わかめ 0.36</p> <p>米みそ</p> <p>天ぷら粉 12</p> <p>ごま(いり) 0.55</p> <p>ぶなしめじ 5.5</p> <p>すりごま 0.55</p> <p>だし</p> <p>春分の日</p> 	

<3つの食品グループと多くふくまれる栄養素>

<p>しょくひん 食品グループ</p> <p>○..おもにエネルギーのもとになる食品</p> <p>えいようそ 栄養素</p>	<p>△..おもに体をつくるもとになる食品</p> <p>たんぱく質</p>	<p>□..おもに体の調子を整えるもとになる食品</p> <p>ビタミン</p>
<p>たんぱく質</p> <p>炭水化物</p>	<p>脂質</p> <p>たんぱく質</p>	<p>無機質</p> <p>無機質</p>

☆材料購入の都合により献立を変更することがあります。

