

月 2		火 3		水 4		木 5		金 6	
△牛乳 ○ごはん 鶏肉のピーマンあえ △鶏むね 66 酒 1.2 油 0.96 ピーマン 11.4 油 0.06 水 1.32 こいくちしょうゆ こいくちしょうゆ ポテトサラダ ○じゃがいも 33 きゅうり 20 マヨネーズ 食塩 コンソメスープ △豚肉 12 大根 18 人参 7.2 コンソメ 生姜 1.32 片栗粉 2.5 上白糖 3.78 人参 8.8 ローズハム 4.4 穀物酢 こしょう(白、粉) 白菜 24 ぶなしめじ 6.6 油 0.3 食塩、こしょう		△牛乳 ○ごはん いわしの梅煮 △いわしの梅煮 1切 からしあえ 菜の花 16.5 りよくとうもやし 27.5 はるさめ 3.3 ごま(いり) 1.2 からし 豚肉と大豆のみそ煮 △豚肉 24 人参 16.8 こんにやく 24 焼きちくわ 14.4 上白糖 1.2 水 45.6 こいくちしょうゆ 赤みそ ごぼう 24 いんげん 9.6 大豆 20.4 酒 3.6 みりん 4.08 油 0.36 米みそ だし こいくちしょうゆ		△ジャア(ストロベリー) 冬野菜のカレー ○米 115g 麦 6 豚肉 30 じゃがいも 39.6 白菜 30 しょうが 0.96 油 0.36 カレーウ ウスターソース れんこんサラダ れんこん 12.2 きゅうり 16.5 コーン 5.5 わかめ0.77 和風ドレッシング 玉ねぎ 45.6 人参 16.8 大根 24 水 138 カレー粉		△牛乳 キムチチャーハン ○米 104g ごま油 1.14 にら 8.4 キムチ 25.2 油 0.36 こいくちしょうゆ 食塩 はんぺんフライ △はんぺんフライ 1個 もずくスープ △鶏もも 12 沖繩もずく10.8 白菜 27.6 人参 7.2 しょうが 0.54 ごま油 0.32 中華スープ 食塩 油 0.17 豚肉 24 人参 12 いり玉子 12 揚げ油 4.8 ぶなしめじ 6 こしょう 油 0.18 鶏ガラスープ うすくちしょうゆ		△牛乳 ごはん おでん △牛肉 4.8 じゃがいも 42 人参 12 厚揚げ 24 △うずら卵 24 上白糖 1.2 酒 2.64 こいくちしょうゆ だし ごま酢あえ △白菜 35.2 きゅうり 17.6 上白糖 0.77 こいくちしょうゆ 穀物酢 瀬戸風味ふりかけ 瀬戸風味 1袋 わかめ0.66 ごま(いり) 0.88	
9 △牛乳 親子丼 ○米 112g 鶏卵 48 人参 20.4 生しいたけ 6 酒 2.16 上白糖 2.4 こいくちしょうゆ だし 野菜のおかか和え □ほうれん草 7.7 □ほうれん草冷凍 7.7 □キャベツ 33 □人参 5.5 △かつお節 1.1 こいくちしょうゆ		10 △牛乳 ごはん 麻婆大根 □大根 96 しょうが 0.6 にんにく 0.36 長ねぎ 7.2 しいたけ 6 にら 6 みりん 0.54 片栗粉 1.2 水 8.4 こいくちしょうゆ トウバンジャン にらまんじゅう △にらまんじゅう 1個 ナムル □ほうれん草 11 りよくとうもやし 33 人参 5.5 ごま(いり) 0.33 こいくちしょうゆ 豚ひき肉 30 人参 18 酒 1.2 上白糖 1.2 ごま油 0.36 油 0.36 赤みそ 揚げ油 3.36 ごま油 0.22 食塩		11 建国記念の日 雪だるま		12 △牛乳 ひじきごはん ○米 85g 鶏もも 13.2 △ほしひじき 1.2 人参 9.6 しょうが 0.84 酒 1.2 油 0.24 だし巻きたま子 △だし巻き玉子 1個 野菜のごま和え □白菜 30.8 ほうれん草 11 ほうれん草冷凍 7.7 ごま(いり) 0.55 上白糖 0.55 さつまいものみそ汁 ○さつまいも 29.4 玉ねぎ 24 わかめ 0.36 米みそ 酒 3.6 いんげん 6 みりん 2.4 食塩、うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ ぶなしめじ 5.5 すりごま 0.66 こいくちしょうゆ 油揚げ 6 だし		13 △牛乳 ごはん(減量) ラーメン ○中華めん 120 キャベツ 36 玉ねぎ 14.4 しいたけ 8.4 コーン 6 しょうが 0.42 にんにく 0.3 ごま油 0.48 中華のもと トウバンジャン パンパンジーサラダ △ささみフレーク 8.8 きゅうり 18.7 キャベツ 19.2 ごま(いり) 0.33 ごまドレッシング のりかつおふりかけ のりかつお 1袋 豚肉 21.6 人参 9.6 人参 5.5 ごま油 0.11 こいくちしょうゆ 中華スープ	
16 △牛乳 高野豆腐のどぼろ丼 ○米 104g しょうが 1.8 玉ねぎ 24 人参 21.6 上白糖 5.04 水 42 油 0.54 こいくちしょうゆ 小松菜のみそ汁 □小松菜 12 △木綿豆腐 24 米みそ 豚ひき肉 48 ごぼう 21.6 いんげん 16.8 酒 6 高野豆腐 7.44 人参 7.2 だし		17 △牛乳 ごはん ハンバーグ(ソースかけ) △ハンバーグ 1個 上白糖 0.84 ケチャップ 濃厚ソース 切干大根のサラダ □切干大根 4.2 きゅうり 12.2 △ツナ 5 上白糖 1.76 うすくちしょうゆ キャベツとチーズのコンソメスープ □キャベツ 36 玉ねぎ 24 ベーコン 8.4 △チーズ 9.6 コンソメ ぶどう酒(赤) 0.78 水 2.04 人参 9.3 穀物酢 川原小学校6年生が 考えてくれた献立 うすくちしょうゆ		18 △牛乳 コッペパン トマトオムレツ △トマトオムレツ 1個 ペンネ 12 玉ねぎ 12 にんにく 0.06 上白糖 0.36 食塩 ケチャップ デミグラスソース 白菜のクリームスープ △豚肉 18 人参 12 長ねぎ 12 普通牛乳 24 油 0.36 クリームシチュー こしょう(白、粉) 豚ひき肉 9.6 人参 6 オリーブ油 0.24 トマトピューレ 2.76 こしょう(黒、粉) コンソメ 水 132 ブイヨン		19 △牛乳 大根ごはん ○米 86g 酒 4.32 いんげん 8.4 鶏もも 12 油 0.24 こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ 肉団子(きんぴら) △きんぴら肉団子 2個 野菜サラダ □キャベツ 33 きゅうり 11 コーン 7.7 和風ドレッシング じゃがいもと玉葱のみそ汁 ○じゃがいも 24 葉玉葱 8.4 油揚げ 6 米みそ 油 0.12 大根 39.6 人参 7.2 上白糖 0.84 食塩 玉ねぎ 18 えのきたけ 8.4 水 156 だし		20 △牛乳 ごはん わかさぎの中華だしかけ △わかさぎのフリッター 2個 揚げ油 2.64 しょうが 0.96 にんにく 0.3 みりん 0.6 こいくちしょうゆ 穀物酢 海苔サラダ □キャベツ 14.3 きゅうり 19.8 上白糖 0.6 ごま(いり) 0.33 中華ごまドレッシング 塩こうじスープ △鶏もも 18 人参 12 葉ねぎ 4.8 しょうが 1.08 酒 2.16 大根 36 ぶなしめじ 9.6 だし、塩こうじ こしょう(白、粉) だし ミルメークコーヒー	
23 天皇誕生日 雪だるま		24 △牛乳 ごはん さわらの照り焼き △さわら 1切 酒 2.52 片栗粉 0.84 こいくちしょうゆ キャベツのゆかり和え □キャベツ 27.5 りよくとうもやし 24.2 ゆかり 0.88 こいくちしょうゆ ぶた汁 △豚肉 7.2 玉ねぎ 21.6 油揚げ 3.6 葉ねぎ 3.6 米みそ みりん 6 上白糖 3.96 水 1.8 人参 0.55 ごぼう 9.6 人参 10.8 木綿豆腐 24 だし		25 △牛乳 ごはん ホイコウロウ △豚肉 48 厚揚げ 30 キャベツ 78 ピーマン 7.8 しいたけ 6.6 長ねぎ 12 にんにく 0.84 酒 2.16 片栗粉 1.44 トウバンジャン 赤みそ 紅くるり大根サラダ □赤大根 19.8 △ブロッコリー 10 △ツナ 4.9 上白糖 0.5 穀物酢 食塩 はるみ はるみ 1切 人参 12 人参 7.2 ぶなしめじ 4.8 酒 1.32 こいくちしょうゆ こしょう(黒、粉) 油 0.36 上白糖 1.08 こいくちしょうゆ テンメンジャン 米みそ 大根 14.5 マヨネーズ うすくちしょうゆ こしょう(白、粉) フルーツ給食		26 △牛乳 わかめごはん(減量) うどん ○うどん 120 人参 7.2 葉ねぎ 6 みりん 4.32 うすくちしょうゆ だし しらあえ □ほうれん草 7.2 □ほうれん草冷凍 10 豆腐 36 練りごま 1.8 うすくちしょうゆ 油揚げ 8.4 白菜 24 ぶなしめじ 4.8 酒 1.32 こいくちしょうゆ 人参 7.2 ごま(いり) 0.84 上白糖 0.77 米みそ 66 67 68 69 70 71 72 73 74 75 76 77 78 79 80 81 82 83 84 85 86 87 88 89 90 91 92 93 94 95 96 97 98 99 100		27 △牛乳 ごはん ささみのレモンソース △ささみ 3切 酒 3 片栗粉 4.8 レモン 9.6 上白糖 5.4 白菜の塩昆布和え □白菜 44 りよくとうもやし 14.3 人参 4.4 △すりごま 0.22 食塩 中華スープ(春雨) □小松菜 12 △豚肉 9.6 りよくとうもやし 19.2 人参 9.6 はるさめ 4.2 水 120 油 0.24 中華スープ 薄力粉 2.4 こいくちしょうゆ 揚げ油 9 水 穀物酢 ごま(いり) 0.33 塩昆布 1.1 こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ ごま油 0.36 食塩 鶏ガラスープ	
△材料購入の都合により献立を変更することがあります。									