

＜3つの食品グループと多くふくまれる栄養素＞

Table with 4 columns: 食品グループ, エネルギー, 体をつくる, 体の調子を整える. Includes sub-headers for 栄養素 like 炭水化物, 脂質, タンパク質, ビタミン.



☆材料購入の都合により献立を変更することがあります。

Table with 2 columns: 木 1 (636kcal), 金 2 (765kcal). Lists menu items like 牛乳, チョーハン, ごはん, 牛肉コロッケ, 切干し大根の食め煮.

Table with 5 columns: 月 5, 火 6, 水 7, 木 8, 金 9. Headers for the weekly menu.

Menu for Monday (月 5) with 704kcal. Items include 牛乳, ごはん, ちくわの磯辺揚げ, 三色ナムル, 豚キムチ炒め.

Menu for Tuesday (火 6) with 617kcal. Items include 牛乳, 木の葉丼, 木のかまぼこ, 油揚げ, ねぎ, みりん, 片栗粉, こいくち, たくあんあえ, キャベツ, きゅうり, こまつな, 刻みたくあん, 砂糖, かつお節, うすくち.

Menu for Wednesday (水 7) with 709kcal. Items include 牛乳, コッペパン, ハムカツフライ, 揚げ油, ユーンサラダ, キャベツ, コーン, オリーブ油, ケチャップ, 鶏肉, 玉ねぎ, マカロニ, 大豆, エリンギ, トマト, 片栗粉, 米油, 梨.

Menu for Thursday (木 8) with 662kcal. Items include 牛乳, ごはん, 焼きさばの梅香味かけ, さば, 梅肉, 酒, こいくち, 小松菜のごま和え, こまつな, ごま, こいくち, 豆腐とわかめのすまし汁, わかめ, えのきたけ, 豆腐, うすくち.

Menu for Friday (金 9) with 804kcal. Items include 牛乳, ひき肉と野菜のカレー, 米, 豚ひき肉, 牛ひき肉, なす, ピーマン, にんにく, ウスター, コンソメ, カレー粉, マカロニサラダ, マカロニ, キャベツ, 砂糖, 酢, こしょう, マヨネーズ.

フルーツ給食



Menu for Saturday (12) with 701kcal. Items include 牛乳, ごはん, 肉焼売 2個, 春雨サラダ, ささみフレーク, ごま油, 酢, 豆腐の中華煮, 豆腐, 玉ねぎ, こまつな, 酒, ごま油, こいくち.

Menu for Sunday (13) with 735kcal. Items include 牛乳, 高野豆腐入りとろろ丼, 豚ひき肉, 人参, しょうが, みりん, こいくち, 糸かまぼこと野菜のサラダ, 糸かまぼこ, もやし, 砂糖, こいくち.

Menu for Monday (14) with 690kcal. Items include 牛乳, ごはん, ハンバーグ, ハンバーグ, ワイン, ケチャップ, キャロットラペ, キャベツ, 人参, レモン, 米油, 野菜スープ, とり肉, 玉ねぎ, ちんげんさい.

Menu for Tuesday (15) with 638kcal. Items include 牛乳, 焼き込みごはん, 鶏肉, しめじ, 人参, みりん, だし, おかか和え, きゅうり, かつお節, ほうれん草のすまし汁, ほうれん草, 麩, みりん, ぶどうゼリー.

Menu for Wednesday (16) with 731kcal. Items include 牛乳, ごはん, 冷やし中華, うどん, きゅうり, ロースハム, 冷やし中華スープ, 春巻, 揚げ油. Note: 冷やし中華は、「平皿」に麺を入れて、具をのせてください。具の上に、中華スープをかけて食べてください。

Menu for Thursday (19) 敬老の日. Includes an illustration of an elderly woman and a child. Items include 牛乳, ごはん, アジフライ, 揚げ油, 金平ごぼう, 豚肉, ごぼう, いんげん, 砂糖, 酒, さつまいものみそ汁, さつまいも, えのきたけ, みそ.

Menu for Friday (20) with 700kcal. Items include 牛乳, ごはん, アジフライ, 揚げ油, 金平ごぼう, 豚肉, ごぼう, いんげん, 砂糖, 酒, さつまいものみそ汁, さつまいも, えのきたけ, みそ.

Menu for Saturday (21) with 796kcal. Items include 牛乳, セルフサンド, 食パン, ツナ, マヨネーズ, スライスチーズ, カレーシチュー, 豚肉, 人参, 大豆, 塩, こいくち, カレールウ.

Menu for Sunday (22) with 620kcal. Items include 牛乳, ちらし寿司, 米, 卵, 油揚げ, 高野豆腐, 酒, みりん, うすくち, 味付けのり, じゃがもちのすまし汁, じゃがもち, こんにゃく, ちんげんさい, 人参, みりん.

Menu for Monday (23) 秋分の日. Includes an illustration of two children. Items include 牛乳, ちらし寿司, 米, 卵, 油揚げ, 高野豆腐, 酒, みりん, うすくち, 味付けのり, じゃがもちのすまし汁, じゃがもち, こんにゃく, ちんげんさい, 人参, みりん.

Menu for Tuesday (26) with 792kcal. Items include 牛乳, ごはん, はんぺんフライ, 揚げ油, きゅうりの酢の物, 切干し大根, きゅうり, ごま, 酢, とふの粉の煮物, とふの粉, 白菜, 人参, 油揚げ, 砂糖, みりん.

Menu for Wednesday (27) with 750kcal. Items include 牛乳, キンピラフ, 米, 米油, ウインナー, とり肉, 人参, 塩, 豆乳スープ, 豚肉, さつまいも, 大麦, 玉ねぎ, 豆乳ルウ.

Menu for Thursday (28) with 683kcal. Items include 牛乳, ごはん, にらまんじゅう, 揚げ油, 焼肉サラダ, 豚肉, にんにく, 砂糖, ごま, 人参, キヤベツ, とり肉, 人参.

Menu for Friday (29) with 710kcal. Items include 牛乳, ごはん, ラーメン, 中華めん, もやし, ねぎ, 酒, 中華だし, パンバンジーサラダ, ささみフレーク, コーン, ごま, ごま油, 酢.

Menu for Saturday (30) with 718kcal. Items include 牛乳, ごはん, ささみのレモンソース揚げ, ささみ, 片栗粉, 砂糖, 塩, 塩昆布和え, キャベツ, 塩昆布, なす, 玉ねぎ, みそ.