





月 1		火 2		水 3		木 4		金 5																			
<b>△ 牛乳</b> <b>○ ごはん</b> <b>△ ぎょうざ(2個)</b> <b>キムチ炒め</b> △ 豚肉 30 □ キムチ 18 □ 玉ねぎ 14.4 □ キャベツ 19.2 □ しょうが 0.26 □ 上白糖 0.54 □ にんにく 0.18 酒 1.2 ○ ごま油 0.36 コチュジャン <b>春雨スープ</b> △ とり肉 13.2 □ 人参 11 □ ちんげん菜 11 ○ 春雨 4.18 □ 玉ねぎ 18.7 こしょう □ もやし 16.5 中華だし □ しょうが 0.44		<b>△ 牛乳</b> <b>たけのこごはん</b> ○ 米 84 △ 油揚げ 4.8 △ 鶏肉 24 □ 人参 8.4 △ ちくわ 6 酒 3 うすくち □ しいたけ 0.6 みりん 1.92 □ たけのこ 36 だし こいくち <b>さつまいもの天ぷら</b> ○ さつまいも ○ 小麦粉 3.6 ○ 片栗粉 6 ○ 揚げ油 4.8 <b>梅昆布和え</b> □ キャベツ 27.5 □ 梅肉 1.01 □ きゅうり 16.5 ○ 上白糖 0.89 △ 塩昆布 0.79 うすくち <b>豆腐のみぞ汁</b> △ 豆腐 27.5 △ わかめ 0.66 □ 大根 24 だし みそ		<b>憲法記念日</b> 		<b>みどりの日</b> 		<b>こどもの日</b> 		<p>＜3つの食品グループと多くふくまれる栄養素＞</p> <table border="1"> <tr> <td>食品グループ</td> <td>○・おもにエネルギーのもとになる食品</td> <td>△・おもに体をつくるもとになる食品</td> <td>□・おもに体の調子を整えるもとになる食品</td> </tr> <tr> <td>栄養素</td> <td>炭水化物</td> <td>たんばく質</td> <td>ビタミン</td> </tr> <tr> <td></td> <td>脂質</td> <td>無機質</td> <td>無機質</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td>(カルシウム)</td> <td></td> </tr> </table>		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	栄養素	炭水化物	たんばく質	ビタミン		脂質	無機質	無機質			(カルシウム)	
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																								
栄養素	炭水化物	たんばく質	ビタミン																								
	脂質	無機質	無機質																								
		(カルシウム)																									
<b>△ 牛乳</b> <b>○ ごはん</b> <b>みそラーメン</b> ○ 中華めん 99 △ 豚肉 16.5 □ もやし 22 みりん 1.65 □ 白菜 33 ○ ごま油 0.22 □ ねぎ 5.5 □ にんにく 0.22 中華だし □ しょうが 0.33 みそ こしょう トウバンジャン <b>バンバンジーサラダ</b> △ ささみフレーク 5.5 □ 人参 5.5 □ コーン 5.5 □ キャベツ 22 ○ ごま 1.1 ○ 上白糖 0.77 ○ ごま油 0.44 こいくち 酢		<b>△ 牛乳</b> <b>○ ごはん</b> <b>キャベツメンチカツ</b> <b>カレーポテト</b> ○ じゃがいも 48 □ 玉ねぎ 12 △ 豚ひき肉 6 ○ 米ぬか油 0.12 □ 人参 12 ケチャップ カレー粉 コンソメ こしょう 塩 <b>若竹汁</b> △ わかめ 1.1 みりん 0.88 □ たけのこ 27.5 うすくち □ しめじ 7.7 だし		<b>△ 牛乳</b> <b>千キンピラフ</b> ○ 米 90 ○ 押麦 9.6 ○ 米油 0.6 □ 玉ねぎ 36 △ ウインナー 24 □ コーン 7.2 △ 鶏肉 24 ○ 米油 0.6 □ 人参 9.6 コンソメ □ ピーマン 6 こしょう <b>塩</b> <b>豆乳スープ</b> △ 豚肉 11 □ しめじ 5.5 □ 人参 5.5 □ 玉ねぎ 22 □ キャベツ 44 固形ブイヨン △ 豆乳 22 こしょう 豆乳ルウ		<b>△ 牛乳</b> <b>○ ごはん</b> <b>手作り佃煮</b> △ ちりめんじゃこ 5.18 △ かつお節 1.73 △ 塩昆布 0.86 ○ ごま 0.86 砂糖 1 みりん 1.44 こいくち 酢 <b>アスパラコンサラダ</b> □ アスパラガス 12.1 △ ロースハム 8.8 □ コーン 8.8 ○ 米油 1.32 □ きゅうり 16.5 ○ 砂糖 0.88 酢 こしょう 塩 <b>肉豆腐</b> △ 豆腐 84 □ 玉ねぎ 84 △ 豚肉 12 □ いんげん 12 △ 牛肉 18 □ 人参 12 こいくち ○ こんにゃく 24 ○ 砂糖 3.84 酒 1.8		<b>△ 牛乳</b> <b>○ ごはん</b> <b>つくねのソース焼き</b> △ キャベツ入りつくね ○ 砂糖 2.76 みりん 1.32 とんかつソース ウスターソース <b>豆菜サラダ</b> △ 大豆 9.9 □ 人参 3.3 △ ツナ 7.7 酢 □ キャベツ 27.5 ○ 砂糖 1.32 □ 小松菜 9.9 うすくち <b>切干し大根のみぞ汁</b> □ 切干し大根 5.5 □ 人参 5.5 △ 油揚げ 5.5 みそ □ ねぎ 5.5 だし																			
<b>△ 牛乳</b> <b>ガバオライス</b> ○ 米 90 △ 鶏ひき肉 55.2 △ 豚ひき肉 13.2 □ 玉ねぎ 44.4 △ 高野豆腐 4.08 □ 人参 8.4 □ エリンギ 7.2 酒 2.76 □ ピーマン 7.2 オイスターソース □ コーン 6 こいくち □ にんにく 0.24 コンソメ ○ 砂糖 2.21 トウバンジャン ○ ごま油 1.66 <b>ヤムウンセン</b> ○ 春雨 6.6 □ 玉ねぎ 8.8 □ きゅうり 8.8 ○ 砂糖 1.54 □ キャベツ 13.2 こいくち 酢 □ レモン 0.66 ○ 米油 0.22		<b>△ 牛乳</b> <b>○ ごはん</b> <b>肉しょうまい2個</b> <b>もやしのナムル</b> □ もやし 27.5 □ 人参 11 □ ほうれん草 8.8 ○ ごま油 0.33 ○ 砂糖 0.28 こいくち <b>ホイコーロー</b> △ 豚肉 36 □ 玉ねぎ 24 □ にんにく 0.6 □ キャベツ 60 □ ピーマン 12 △ 高野豆腐 2.4 □ エリンギ 4.8 ○ 砂糖 1.44 △ 厚揚げ 24 トウバンジャン 酒 3.6 こいくち ○ 片栗粉 0.72 赤みそ テンメンジャン こしょう		<b>△ 牛乳</b> <b>○ ごはん</b> <b>ささみの梅酢揚げ</b> △ ささみ ○ 片栗粉 7.8 酒 2.4 ○ 上白糖 5.76 ○ 揚げ油 7.2 梅酢 4.2 <b>シャキシャキサラダ</b> ○ じゃがいも 35.2 ○ ごま 0.7 □ きゅうり 8.8 ○ 砂糖 1.06 □ 人参 3.52 酢 こしょう ○ 米油 2.11 塩 <b>えのきたけのみぞ汁</b> □ えのきたけ 8.8 △ 油揚げ 5.5 □ 玉ねぎ 24.2 □ 人参 11 □ ねぎ 5.5 だし みそ		<b>△ 牛乳</b> <b>うすいえんどうごはん</b> ○ 米 84 □ うすいえんどう 13.2 △ こんぶ 0.3 塩 <b>照焼き肉だんご(2個)</b> <b>寒天サラダ</b> 寒天 1.44 △ かいそう 0.96 □ きゅうり 36 ○ 砂糖 3.24 □ コーン 6 酢 ○ ごま油 0.96 こいくち <b>じゃがもちスープ</b> ○ じゃがもち 24.2 △ 油揚げ 4.4 ○ こんにゃく 11 □ 大根 22 □ ちんげん菜 8.8 □ 人参 6.6 □ ねぎ 5.5 酒 1.65 うすくち みりん 0.66 こいくち だし		<b>△ 牛乳</b> <b>○ ごはん</b> <b>いわしのかぼ焼き</b> △ いわし ○ 揚げ油 4.8 ○ 片栗粉 4.8 みりん 3.12 ○ 上白糖 1.8 こいくち <b>ごま和え</b> □ キャベツ 22 □ 人参 7.7 □ きゅうり 16.5 ○ ごま 0.97 △ 油揚げ 4.4 こいくち ○ 砂糖 0.87 <b>豚汁</b> △ 豚肉 11 □ もやし 16.5 ○ じゃがいも 22 □ ねぎ 7.7 □ ごぼう 7.7 □ 人参 5.5 □ 白菜 22 だし みそ																			
<b>△ 牛乳</b> <b>スタミナ丼</b> ○ 米 90 ○ ごま油 0.6 △ 豚肉 68.4 □ 人参 24 ○ 砂糖 1.62 □ 玉ねぎ 66 □ しょうが 1.5 □ ちんげん菜 18 □ にんにく 1.5 □ たら 3.6 ○ ごま 0.6 ウスターソース こいくち みりん 2.2 トウバンジャン <b>たくあんあえ</b> □ キャベツ 33 □ 刻みたたくあん 6.6 □ きゅうり 13.2 △ かつお節 0.55 □ 小松菜 8.8 ○ 砂糖 0.55 うすくち <b>豆乳フレンチトースト</b>		<b>△ 牛乳</b> <b>○ ごはん</b> <b>アジフライ</b> <b>酢の物</b> □ 切干し大根 ○ 砂糖 2.2 △ わかめ 0.77 うすくち □ きゅうり 33 酢 ○ ごま 1.65 <b>新玉ねぎのみぞ汁</b> □ 玉ねぎ 35.2 △ 油揚げ 4.4 □ 小松菜 13.2 だし □ 人参 5.5 みそ		<b>△ 牛乳</b> <b>食パン2枚</b> <b>ポロニアム</b> <b>ツナサラダ</b> □ スナッペン 9.6 ○ オリーブ油 0.44 △ ツナ 11 こしょう □ キャベツ 38.5 マヨネーズ 塩 酢 <b>野菜スープ</b> △ 鶏肉 11 □ 人参 11 □ 玉ねぎ 24.2 コンソメ □ ちんげん菜 16.5 こしょう		<b>△ 牛乳</b> <b>カレーライス</b> ○ 米 108 ワイン 2.4 △ 牛肉 12 こいくち △ 豚肉 18 こしょう □ 玉ねぎ 90 カレールウ ○ じゃがいも 60 ウスターソース □ 人参 14.4 コンソメ □ にんにく 0.24 カレー粉 <b>はっさく入りフルーツポンチ</b> □ みかん 19.2 □ バイン 21.6 □ はっさく 24 寒天 16.2 はちみつレモンゼリー 16.2		<b>△ 牛乳</b> <b>○ ごはん</b> <b>牛肉コロッケ</b> <b>あいませ</b> △ 油揚げ 8.64 □ ごぼう 9.6 □ 大根 27.6 △ ちくわ 10.8 □ 人参 8.4 みりん 0.4 ○ こんにゃく 10.8 うすくち ○ 砂糖 0.36 こいくち だし <b>わかめのみぞ汁</b> △ わかめ 0.88 △ 豆腐 22 ○ 麩 1.87 □ しめじ 7.7 だし みそ																			
<b>△ 牛乳</b> <b>○ ごはん</b> <b>ハンバーグ</b> △ ハンバーグ みりん 0.48 ワイン 0.48 とんかつソース ケチャップ こいくち ウスターソース コンソメ <b>キャベツとナスのみぞ汁</b> △ 豚肉 12 □ なす 18 □ キャベツ 30 □ 人参 8.4 □ 玉ねぎ 12 ○ 砂糖 1.68 □ しょうが 0.72 ○ ごま油 0.24 酒 1.08 こいくち 赤みそ みそ みりん 1.44 ○ 片栗粉 0.72 <b>すまし汁</b> △ 豆腐 27.5 みりん 0.9 うすくち □ ほうれん菜 11 △ かまぼこ 8.8 だし		<b>△ 牛乳</b> <b>○ ごはん</b> <b>揚げだし豆腐</b> △ 揚げ出し豆腐 ○ 揚げ油 7.2 □ ねぎ 0.96 こいくち みりん 3 □ しょうが 0.24 酒 1.2 ○ 砂糖 1.62 ○ 片栗粉 0.24 <b>おかか和え</b> □ きゅうり 22 △ かつお節 1.1 □ キャベツ 33 こいくち ○ 砂糖 0.99 <b>肉じゃが</b> ○ じゃがいも 96 □ 玉ねぎ 84 △ 牛肉 12 □ いんげん 12 △ 豚肉 18 酒 1.8 ○ こんにゃく 24 ○ 砂糖 2.88 □ 人参 12 こいくち		<b>△ 牛乳</b> <b>○ ごはん</b> <b>白身魚のしょうがだれかけ</b> △ ホキ みりん 1.68 □ しょうが 0.84 酒 1.44 ○ 砂糖 2.64 こいくち <b>ひじきのとほろ煮</b> △ 鶏ひき肉 12 □ いんげん 3.42 △ ひじき 2.28 ○ 砂糖 1.72 △ 平天 9 みりん 0.58 ○ こんにゃく 11.4 だし □ 人参 11.4 こいくち □ しょうが 0.11 ○ 米油 0.58 <b>小松菜のみぞ汁</b> □ 小松菜 13.2 □ 人参 6.6 □ 玉ねぎ 27.5 みそ △ 油揚げ 5.5 だし		<b>フルーツ給食</b>  <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。</p> 