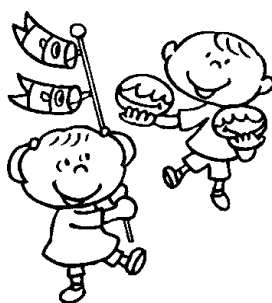
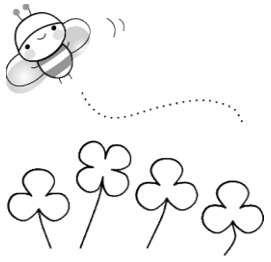


＜3つの食品グループと多くふくまれる栄養素＞

| しょうゆひん<br>食品<br>グループ | 〇・・おもにエネルギーの<br>もとになる食品 | △・・おもに体をつくる<br>もとになる食品 | □・・おもに体の調子を整える<br>もとになる食品      |
|----------------------|-------------------------|------------------------|--------------------------------|
| えいようそ<br>栄養素         | たんぱく質<br>炭水化物           | しじつ<br>脂質              | たんぱく質<br>しじつ<br>無機質<br>(カルシウム) |

☆材料購入の都合により  
献立を変更することが  
あります。

| 月<br>5                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |  | 火<br>6                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |  | 水<br>7                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |  | 木<br>8                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |  | 金<br>9                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| こどもの日<br>                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |  | 振替休日<br>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |  | △ 牛乳 654kcal<br>○ ごはん<br>△ つくねのソース焼き<br>○ 砂糖 2.76      みりん 1.32<br>とんかつソース      ウスターソース<br>ツナポテト<br>○ じゃがいも 42      △ ツナ 6.72<br>○ ごま油 0.42      ○ 砂糖 0.64<br>□ パセリ 0.04      こしょう<br>こいくち<br>切干し大根のみぞ汁<br>□ 切干し大根 4.4      △ 油揚げ 5.5<br>□ 玉ねぎ 22      □ 人参 11<br>□ ねぎ 4.4      だし<br>みそ                                                                                         |  | △ 牛乳 673kcal<br>○ ごはん<br>△ ねぎ入りたまご焼き<br>酢の物<br>□ 切干し大根 1.65      △ わかめ 0.77<br>□ きゅうり 33      △ ちりめんじゃこ 2.2<br>○ すりごま 1.65      ○ 砂糖 2.2<br>酢      うすくち<br>とり肉とじゃが芋の煮物<br>△ とり肉 30      ○ じゃがいも 96<br>○ こんにゃく 24      □ 玉ねぎ 72<br>□ 人参 12      □ いんげん 12<br>○ 砂糖 3.12      酒 1.8<br>みりん 1.2      こいくち                                                                                |  | △ 牛乳 748kcal<br>○ ごはん<br>△ キャベツメンチカツ<br>○ 揚げ油 6<br>にんじんナポリタン<br>△ 豚ひき肉 9.6      △ 大豆 3.6<br>□ 人参 45.6      □ 玉ねぎ 12<br>□ ピーマン 2.4      ○ 米油 0.36<br>ケチャップ      ウスターソース<br>コンソメ      塩      こしょう<br>じゃがもちスープ<br>○ じゃがもち 22      △ 油揚げ 4.4<br>○ こんにゃく 11      □ 大根 27.5<br>□ ちんげん菜 8.8      □ ねぎ 5.5<br>酒 1.59      みりん 0.63<br>うすくち      だし      こいくち |  |
| 12                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |  | 13                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |  | 14                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |  | 15                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |  | 16                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |  |
| △ 牛乳 662kcal<br>○ ごはん<br>焼きさばの香味だれかけ<br>△ さば      □ ねぎ 3.6<br>□ しょうが 0.72      みりん 4.8<br>○ 砂糖 0.6      酒 3<br>○ 片栗粉 0.14      こいくち<br>ごぼうのみぞめ<br>△ 豚ひき肉 16.8      □ ごぼう 20.4<br>○ こんにゃく 14.4      □ 人参 14.4<br>□ いんげん 4.8      □ しょうが 0.24<br>○ 米油 0.6      ○ 砂糖 1.56<br>みりん 0.6      酒 0.6<br>赤みそ      こいくち<br>だし<br>もずくのすまし汁<br>○ ふ 2.2      △ もずく 9.9<br>□ ほうれん草 16.5      みりん 0.88<br>うすくち      だし |  | △ 牛乳 814kcal<br>○ ごはん<br>大学いも2個<br>○ さつまいも      ○ 砂糖 6.05<br>○ 片栗粉 0.49      うすくち<br>○ 揚げ油 4.8<br>春雨サラダ<br>□ きゅうり 22      ○ 春雨 6.6<br>△ ロースハム 8.8      □ コーン 8.8<br>○ ごま油 0.22      ○ 砂糖 1.65<br>酢      こいくち<br>マーボーカレー<br>△ 豆腐 120      △ 豚ひき肉 24<br>□ しょうが 0.36      □ にんにく 0.12<br>□ 玉ねぎ 48      □ 人参 12<br>□ ねぎ 12      □ エリンギ 2.4<br>酒 1.5      ○ 砂糖 3.6<br>○ 片栗粉 0.96      こいくち<br>カレー粉      ケチャップ<br>赤みそ      中華だし |  | △ 牛乳 666kcal<br>○ ごはん<br>△ 甘酢肉だんご2個<br>たくあんあえ<br>□ キャベツ 33      □ きゅうり 13.2<br>□ こまつな 8.8      □ たくあん 6.6<br>○ 砂糖 0.55      △ かつお節 0.55<br>うすくち<br>高野豆腐の煮物<br>△ 高野豆腐 7.2      △ とり肉 14.4<br>□ 人参 7.2      □ 玉ねぎ 36<br>○ じゃがいも 43.2      □ いんげん 4.8<br>○ 砂糖 2.4      こいくち<br>うすくち      だし<br> |  | △ 牛乳 690kcal<br>○ ごはん<br>うすいえんどうのかき揚げ<br>△ とり肉 36      酒 1.2<br>□ うすいえんどう 13.2      ○ さつまいも 14.4<br>○ 小麦粉 6      ○ 片栗粉 3.6<br>○ 揚げ油 6.6      こしょう<br>塩<br>塩こうじ炒め<br>△ 豚肉 16.8      酒 0.6<br>□ キャベツ 48      □ 人参 9.6<br>□ にんにく 0.12      ○ 米油 0.36<br>塩こうじ      うすくち<br>えのきたけのみぞ汁<br>□ 玉ねぎ 30.8      □ こまつな 11<br>△ わかめ 0.55      □ えのきたけ 11<br>○ ふ 1.98      △ 油揚げ 3.3<br>みそ      だし |  | △ 牛乳 683kcal<br>○ 減量ごはん<br>みそラーメン<br>○ 中華めん 99      △ 豚肉 16.5<br>□ もやし 22      □ コーン 11<br>□ 白菜 33      □ ねぎ 5.5<br>みりん 1.48      ○ ごま油 0.19<br>□ にんにく 0.19      □ しょうが 0.3<br>中華だし      こしょう<br>みそ      トウバンジャン<br>バンバンジーサラダ<br>△ ささみフレック 5.5      □ 人参 7.7<br>□ キャベツ 25.3      ○ 炒りごま 1.1<br>○ 砂糖 0.77      ○ ごま油 0.44<br>酢      こいくち              |  |
| 19                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |  | 20                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |  | 21                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |  | 22                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |  | 23                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |  |
| △ 牛乳 640kcal<br>○ ごはん<br>△ にちまんじゅう<br>○ 揚げ油 4.2<br>チンジャオロースー<br>△ 豚肉 30      □ ピーマン 14.4<br>□ たけのこ 7.2      □ 玉ねぎ 19.2<br>○ こんにゃく 14.4      □ にんにく 0.48<br>○ 米油 0.24      ○ 砂糖 1.68      こいくち<br>○ 片栗粉 0.72      ○ ごま油 0.18<br>五目スープ<br>△ とり肉 7.7      □ きくらげ 0.44<br>□ 玉ねぎ 22      □ 人参 11<br>□ ちんげん菜 8.8      □ もやし 11<br>中華だし      こしょう                                                              |  | △ 牛乳 661kcal<br>△ 親子丼<br>○ 米 96      △ とり肉 24<br>□ 玉ねぎ 120      □ 人参 12<br>△ かまぼこ 12      □ ねぎ 12<br>△ 卵 36      酒 1.56<br>みりん 1.56      ○ 砂糖 2.18<br>こいくち      ○ 片栗粉 0.48<br>うすくち<br>ごまあえ<br>△ 高野豆腐 3.3      ○ 砂糖 1.65<br>□ もやし 22      □ ほうれん草 22<br>○ 炒りごま 1.1      □ 人参 5.5<br>うすくち      だし                                                                                                                           |  | △ 牛乳 634kcal<br>○ コッペパン<br>△ ハンバーグ<br>ワイン 0.48      みりん 0.48<br>ケチャップ      コンソメ      こいくち<br>ウスターソース      とんかつソース<br>ツナマヨサラダ<br>□ きゅうり 8.8      △ ツナ 11<br>□ キャベツ 38.5      ○ オリーブオイル 0.44<br>酢      塩      こしょう      マヨネーズ<br>ジュリエーンスープ<br>△ とり肉 8.8      □ キャベツ 27.5<br>□ 玉ねぎ 16.5      □ 人参 5.5<br>□ えのきたけ 5.5      こしょう<br>コンソメ                                              |  | △ 牛乳 665kcal<br>○ わかめごはん<br>梅肉あえ<br>□ キャベツ 26.4      □ きゅうり 18.7<br>□ 人参 7.7      □ 梅肉 2.75<br>○ 砂糖 2.2      こいくち<br>肉どうぶ<br>△ 豆腐 84      △ 豚肉 24<br>△ 牛肉 6      ○ こんにゃく 24<br>□ 玉ねぎ 84      □ 人参 12<br>□ いんげん 12      ○ 砂糖 3.84<br>酒 1.8      こいくち<br>○ サイダーゼリー<br>レモン果汁入りゼリー                                                                                                       |  | △ 牛乳 673kcal<br>○ ごはん<br>ヤンニョムチキン<br>△ ささみ      酒 2.4<br>○ 片栗粉 7.8      ○ 揚げ油 7.2<br>酒 3.6      こいくち      ○ 砂糖 4.8<br>ケチャップ      塩      コチュジャン<br>ナムル<br>□ もやし 27.5      □ 人参 5.5<br>□ きゅうり 33      ○ すりごま 0.44<br>○ ごま油 0.55      塩      こいくち      酢<br>わかめのスープ<br>△ わかめ 0.88      □ 玉ねぎ 22<br>□ ちんげん菜 11      □ しめじ 8.8<br>中華だし      こしょう          |  |
| 26                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |  | 27                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |  | 28                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |  | 29                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |  | 30                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |  |
| △ 牛乳 633kcal<br>○ ごはん<br>瀬戸風味ふりかけ<br>野菜炒め<br>△ 豚肉 48      △ とり肉 16.8<br>酒 2.4      □ キャベツ 42<br>□ 玉ねぎ 43.2      □ 人参 3.6<br>△ 高野豆腐 1.2      □ しょうが 1.2<br>□ にんにく 0.6      みりん 1.2<br>○ 砂糖 1.8      ○ ごま油 0.24<br>こいくち      みそ<br>ウスターソース      ケチャップ<br>けんちん汁<br>□ 人参 11      □ ごぼう 11<br>△ 厚揚げ 11      ○ 里いも 22<br>○ こんにゃく 22      □ 大根 22<br>みりん 1.57      だし 酒 0.74<br>○ ごま油 0.42      こいくち      うすくち |  | △ 牛乳 746kcal<br>○ ごはん<br>手作り佃煮<br>△ ちりめんじゃこ 5.18      △ かつお節 1.73<br>△ 塩昆布 0.86      ○ 炒りごま 0.86<br>みりん 1.44      ○ 砂糖 0.96<br>酢      こいくち<br>△ はんぺんフライ<br>○ 揚げ油 4.8<br>野菜の食め煮<br>△ とり肉 24      △ 厚揚げ 50.4<br>□ 大根 78      □ 人参 30<br>○ こんにゃく 30      □ いんげん 4.8<br>○ 砂糖 2.4      みりん 1.2<br>こいくち      だし                                                                                                                 |  | △ 牛乳 786kcal<br>△ カレーライス<br>○ 米 108      △ 牛肉 4.4<br>△ 豚肉 19.8      □ 玉ねぎ 77<br>○ じゃがいも 50.6      □ 人参 12.1<br>ワイン 2.02      □ にんにく 0.2<br>カレールー      こいくち<br>ウスターソース      こしょう<br>コンソメ      カレー粉<br>はっさく入りフルーツポンチ<br>□ みかん 19.2      □ はっさく 24<br>□ パイン 21.6      寒天 14.4<br>みかんゼリー 18<br>  |  | △ 牛乳 671kcal<br>○ ごはん<br>いわしのかば焼き<br>△ いわし      ○ 揚げ油 4.8<br>○ 片栗粉 4.8      みりん 3.72<br>○ 砂糖 2.16      こいくち<br>こんにゃくのおかか煮<br>○ こんにゃく 36      □ たけのこ 6<br>△ 平天 14.4      □ いんげん 6<br>○ 砂糖 1.2      みりん 1.2<br>こいくち      △ かつお節 1.2<br>だし<br>なすのみぞ汁<br>□ なす 22      □ 人参 5.5<br>□ 玉ねぎ 22      △ 油揚げ 4.4<br>みそ      だし                                                                  |  | △ 牛乳 679kcal<br>△ チャーハン<br>○ 米 90      ○ 押麦 9.6<br>○ 米油 0.6      △ 豚肉 30<br>□ 玉ねぎ 48      □ 人参 12<br>□ ねぎ 7.2      △ 高野豆腐 3.6<br>酒 0.72      こいくち<br>塩      こしょう<br>中華だし<br>ワンタンスープ<br>△ ワンタン 16.5      □ 人参 8.8<br>□ もやし 9.9      □ ニラ 3.3<br>□ 玉ねぎ 16.5      こしょう<br>中華だし<br>いちごのスティックケーキ<br>いちごピューレ、レモン果汁、豆乳入りケーキ                                 |  |