



7		8		9		10		11	
△牛乳 ちらし寿司 618kcal		△牛乳 ごはん 肉豆腐 701kcal		△牛乳 コッペパン フランクフルト ラタトゥイユ 618kcal		△牛乳 減量わかめごはん 冷やしサラダうどん 704kcal		△牛乳 ごはん 白身魚の照り焼き 652kcal	
○米 78 □人参 12 △卵 18 △油揚げ 3.6 □しいたけ 1.2 △高野豆腐 4.8 □たけのこ 9.6 酒 0.96 △かまぼこ 12 みりん 1.44 ○砂糖 11.4 塩 酢 だし うすくち △味付けのり セタ汁 △糸かまぼこ 11 □オクラ 5.5 △豆腐 33 □ねぎ 4.4 みりん 0.84 こいくち うすくち だし □どうもろこし		△豆腐 84 △豚肉 20.4 △牛肉 9.6 ○こんにゃく 24 □玉ねぎ 84 □人参 12 □いんげん 12 ○砂糖 3.84 酒 1.8 こいくち ささみあえ △ささみフレーク 5.5 □きゅうり 27.5 △キャベツ 22 □コーン 5.5 □レモン 0.14 ○砂糖 1.1 酢 こいくち うすくち □テラウエア フルーツ給食		△とり肉 14.4 □ズッキーニ 12 □玉ねぎ 14.4 □なす 12 □ピーマン 6 □人参 6 □トマト 16.8 ○オリーブオイル 0.18 □にんにく 0.12 こしょう ○砂糖 0.24 塩 かぼちゃの豆乳スープ △豚肉 11 □玉ねぎ 27.5 □かぼちゃ 35.2 コンソメ □しめじ 5.5 豆乳ルウ △豆乳 20.9 こしょう		○うどん 108 □もやし 24 □きゅうり 24 □人参 8.4 △ツナ 18 ぽん酢 めんつゆ(小袋) △れんこんはさみ揚げ ○揚げ油 6 大皿にうどんを入れ、きゅうりなどの具をのせて、配ってください。 食べる時に、小袋のめんつゆをかけてくださいね。		△ホキ ○砂糖 3.6 酒 1.2 みりん 3.6 こいくち 切干し大根の炒め物 △豚肉 12 □切干し大根 4.2 △高野豆腐 1.2 △平天 12 □人参 12 ○こんにゃく 12 □えだまめ 2.4 ○砂糖 1.2 みりん 0.36 酒 0.96 ○米油 0.6 こいくち じゃがもちのみそ汁 ○じゃがもちほうれん草 22 △油揚げ 5.5 ○こんにゃく 11 □大根 22 □ねぎ 5.5 みそ だし	
14		15		16		17		18	
△牛乳 ごはん ハンバーグトマトソース 670kcal		△牛乳 ごはん アジフライ 626kcal		△牛乳 夏野菜カレー 734kcal		△牛乳 ごはん とり肉の甘辛煮 687kcal		△牛乳 高野豆腐のとほろ丼 720kcal	
○ハンバーグ □玉ねぎ 12 □人参 6 □トマト 3.6 ○砂糖 1.44 ○片栗粉 0.36 ○米油 0.14 こいくち ケチャップ 酢 粉ふさいも ○じゃがいも 49.5 パセリ 塩 夏野菜のスープ △ウインナー 11 □ズッキーニ 13.2 □かぼちゃ 33 □玉ねぎ 8.8 □キャベツ 22 コンソメ □コーン 5.5 こしょう		○揚げ油 4.8 鉄火なす △豚肉 18 □なす 30 □玉ねぎ 18 □ピーマン 4.8 □人参 9.6 □しょうが 0.72 酒 1.08 ○砂糖 1.68 みりん 1.44 ○片栗粉 0.72 赤みそ みそ こいくち 冬瓜のすまし汁 □冬瓜 13.2 □水菜 11 □えのきたけ 8.8 ○ふ 2.2 □ねぎ 5.5 みりん 0.84 うすくち こいくち だし		○米 100 △豚肉 20 □玉ねぎ 75 □なす 10 □かぼちゃ 20 □人参 10 □ピーマン 4 □にんにく 0.22 □トマト 10 カレールウ ワイン 2.2 こいくち ウスターソース こしょう コンソメ カレー粉 フルーツポンチ □みかん 24 □パイン 24 みかんゼリー 18 寒天 18 はちみつレモンゼリー 24 		△とり肉 50.4 酒 0.96 □しょうが 0.18 ○片栗粉 4.56 ○揚げ油 4.8 □玉ねぎ 18 □人参 12 □ピーマン 8.4 ○砂糖 2.52 みりん 1.32 塩 こいくち 梅昆布あえ □キャベツ 29.7 □きゅうり 19.8 △塩昆布 0.88 □梅肉 1.98 ○砂糖 0.99 うすくち さつまいいものみそ汁 ○さつまいいもの 33 □玉ねぎ 22 □こまつな 8.8 △油揚げ 4.4 みそ だし		○米 90 △鶏ひき肉 48 △豚ひき肉 26.4 △高野豆腐 3.6 □人参 24 □いんげん 18 □しょうが 1.56 ○砂糖 6.6 みりん 0.96 酒 2.4 こいくち たくあんあえ □キャベツ 33 □きゅうり 13.2 □こまつな 8.8 □たくあん 6.6 ○砂糖 0.55 △かつお節 0.55 うすくち □ずいか フルーツ給食	

しょうひん
おお
えいようそ
 <3つの食品グループと多くふくまれる栄養素>

しょくひん 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
えいようそ 栄養素	たんすいかぶつ 炭水化物 しじつ 脂質	たんぱく たんぱく質 むきしつ 無機質 (カルシウム)	ビタミン むきしつ 無機質

☆材料購入の都合により
献立を変更することが
あります。

給食メニューの紹介「ヤンニョムチキン」5月23日実施

《材料4人分》

ささみ 4本

塩（下味）0.8g

酒（下味）大さじ1/2

片栗粉 大さじ3

揚げ油 適量

たれ

コチュジャン 4.4g

酒 大さじ1

こいくち 小さじ1と1/2

ケチャップ 32g

砂糖 大さじ1と1/2

水 5g

作り方

① ささみに塩と酒で下味をつけておく。

② 鍋にたれの調味料を混ぜ合わせて、ひと煮立ちさせる。

③ 下味をつけたささみに、片栗粉をまぶして油で揚げる。

④ ②のたれと揚げたささみを、しっかりからめる。

