

月 3	火 4	水 5	木 6	金 7
△ ぎゅうにゅう コンコンごはん 586kcal ○ こめ 65g ○ さとう 5.2 こぶちや 0.1 △ あぶらあげ 9.5 みりん 3.3 ○ さとう 1.6 みず 25 ○ ごま 1 □ ペにしようが 1.3 しお す こいくちしょうゆ だし れんこんのはさみあげ △ れんこんはさみあげ 1こ ○ あげあぶら 5 こまつなのみぞしる □ こまつな 8 □ たまねぎ 20 △ とうふ 20 □ にんじん 6 みそ だし	△ ぎゅうにゅう ごはん わかさぎフリッター 563kcal △ わかさぎフリッター 2こ ○ あげあぶら 2.2 こぶちやウスター キャベツのゆかりあえ □ キャベツ 25 □ もやし 22 ゆかり 0.8 こいくちしょうゆ ぶたにくとだいずのみぞし △ ぶたにく 22 □ ごぼう 20 □ にんじん 12 □ いんげん 8 □ こんにやく 20 △ だいず 17 □ ちくわ 12 さけ 3 ○ さとう 1 みりん 3.4 みず 38 ○ あぶら 0.3 こいくちしょうゆ みそ あかみそ だし	△ ぎゅうにゅう ちゅうかどん 547kcal ○ こめ 80g △ ぶたにく 27 □ はくさい 67 □ たまねぎ 22 □ もやし 34 □ にんじん 12 △ うずらたまご 21 △ イカ 10 ○ あぶら 0.3 □ しょうが 1.8 さけ 2 みず 40 ○ かたくりこ 3 みず 5 ○ ごまあぶら 0.8 しお こいくちしょうゆ こしょう とりガラスープ やさいのごまあえ □ キャベツ 28 □ ほうれんそう 20 □ しめじ 5 ○ ごま 0.5 ○ すりごま 0.5 ○ さとう 0.5 こいくちしょうゆ	△ ぎゅうにゅう ごはん すきやき 586kcal △ ぶたにく 28 △ やきとうふ 35 □ にとこんにやく 33 □ たまねぎ 33 □ いんげん 5.5 □ にんじん 7 □ はくさい 55 □ しいたけ 4 ○ すきやきふ 1.5 ○ さとう 3 さけ 2 ○ あぶら 0.2 こいくちしょうゆ あつやきたまご △ たまごやき 1こ からしあえ □ ちんげんさい 15 □ もやし 25 ○ はるさめ 3 ○ ごま 1.1 からし こいくちしょうゆ	△ ぎゅうにゅう ごはん ささみのレモンソース 569kcal △ ささみ 2こ さけ 2.5 ○ あぶら 6 ○ かたくりこ 4 ○ こむぎこ 2 □ レモン 4 ○ さとう 4.5 みず 2.5 こいくちしょうゆ コールスローサラダ □ キャベツ 18 □ コーン 10 □ きゅうり 18 △ ハム 4 ○ さとう 0.4 ○ マヨネーズ す しお スッキーニのスーフ △ ウインナー 10 □ たまねぎ 15 □ ズッキーニ 20 □ ちんげんさい 10 □ にんじん 5 コンソメ うすくちしょうゆ しお こしょう
10	11	12	13	14
△ ぎゅうにゅう ごはん こんさいいりミンチカツ 569kcal △ こんさいいりミンチカツ 1こ ○ あげあぶら 5 やさいサラダ □ キャベツ 30 □ きゅうり 10 □ コーン 7 わふうドレッシング きりぼしだいこんのみぞしる □ きりぼしだいこん 2.5 □ にんじん 7 □ たまねぎ 20 △ あぶらあげ 3.5 □ ねぎ 4 みそ だし	△ ぎゅうにゅう カレーライス 699kcal ○ こめ 88g ○ むぎ 5 △ ぶたにく 25 □ たまねぎ 80 ○ じゃがいも 40 □ にんじん 15 □ にんにく 0.4 ○ あぶら 0.3 みず 115 カレールウ ウスターソース カレーこ フルーツしらたま □ はっさく 10 □ みかん 15 □ もも 8 □ パイン 10 ○ ゼリー 15 ○ しらたま 14	△ ぎゅうにゅう なめし(げんりょう) ちゅじゅうとうふうコギケクス 593kcal ○ ちゅうかめん 95 △ ぶたにく 15 ○ あぶら 0.2 □ たまねぎ 15 □ キャベツ 15 □ もやし 10 □ にんじん 8 □ ねぎ 3 □ にんにく 0.25 こしょう トウバンジャン ぎゅうばいたんスープ ちゅうかスープ ツナあえ □ キャベツ 24 □ きゅうり 16 □ にんじん 2.5 △ ツナ 6.5 ○ ごまあぶら 0.32 ○ さとう 1.21 す うすくちしょうゆ	△ ぎゅうにゅう ごはん しろみざかなのゆずしょうゆやき 535kcal △ さわら 1きれ □ ゆずざきゅう 1.2 ○ さとう 3.6 みりん 1.8 こいくちしょうゆ キャベツのしおこんぶあえ □ キャベツ 30 □ もやし 10 □ にんじん 4 ○ ごま 0.3 ○ すりごま 0.2 △ しおこんぶ 1 しお こいくちしょうゆ す かきたまじる △ たまご 20 □ ほうれんそう 10 □ えのきたけ 6 みりん 0.8 ○ かたくりこ 1 しお うすくちしょうゆ だし	△ ぎゅうにゅう ひじきごはん 634kcal ○ こめ 65g さけ 3 △ とりももにく 5 △ ひじき 1 □ にんじん 8 □ えだまめ 5 □ しょうが 0.7 さけ 1 みりん 2 しお ○ あぶら 0.07 こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ かぼちゃひきにくフライ □ かぼちゃひきフライ ○ あげあぶら とふのこのにもの △ とふのこ 11.4 △ あぶらあげ 5 □ だいこん 10 □ はくさい 30 □ にんじん 5 □ たまねぎ 20 □ いんげん 3 □ しいたけ 3 ○ さとう 1.9 みりん 1 だし みず 50 ○ あぶら 0.3 こいくちしょうゆ □ すもも 1こ フruits給食
17	18	19	20	21
△ ぎゅうにゅう ごはん サーモンフライ 584kcal △ サーモンフライ 1こ ○ あげあぶら 4 イタリアンサラダ □ キャベツ 20 □ もやし 12 □ コーン 5.5 □ あかパプリカ 3.5 イタリアンドレッシング ミネストローネ △ ベーコン 8 □ たまねぎ 30 ○ じゃがいも 27 □ いんげん 6 □ トマト 16 □ にんにく 0.4 ○ オリーブあぶら 0.3 ○ さとう 0.25 みず 110 ブイオン しお こしょう	△ ぎゅうにゅう ごはん とりにくのピーマンあえ 536kcal △ とりむねにく 55 さけ 1 □ しょうが 1.1 ○ あぶら 0.8 ○ かたくりこ 2.08 □ ピーマン 9.5 ○ さとう 3.15 みず 1.1 こいくちしょうゆ ひじきサラダ △ ひじき 0.95 □ もやし 25 △ ツナ 5 □ コーン 7.5 ○ ごま 0.3 ○ すりごま 0.2 ○ さとう 0.8 ○ ごまあぶら 0.6 こいくちしょうゆ す ごもくスープ △ ぶたにく 8 □ たまねぎ 15 □ にんじん 5 □ しめじ 5 □ こまつな 8 □ もやし 10 ○ あぶら 0.15 うすくちしょうゆ こしょう ちゅうかスープ とりガラスープ	△ ぎゅうにゅう スタミナどん 546kcal ○ こめ 80g △ ぶたにく 55 ○ あぶら 0.9 □ たまねぎ 60 □ にんじん 20 □ ちんげんさい 17 □ ニラ 3 □ にんにく 1.1 □ しょうが 1.1 ○ さとう 1.5 みりん 2 ○ ごま 0.5 ○ ごまあぶら 0.5 トウバンジャン こいくちしょうゆ ウスターソース もずくスーフ △ とりむねにく 8 △ もずく 9 □ はくさい 23 □ しめじ 5 □ にんじん 6 □ しょうが 0.45 ○ ごまあぶら 0.27 ○ あぶら 0.15 ちゅうかスープ とりガラスープ しお うすくちしょうゆ こしょう	△ ぎゅうにゅう ごはん ちくわのいそべあげ 590kcal △ ちくわ 2本 ○ てんぷらこ 10 △ あおのり 0.23 みず 16 ○ あげあぶら 5 すじょうゆあえ □ きゅうり 35 □ えのきたけ 10 □ にんじん 5 △ かつおぶし 1.17 ○ さとう 0.14 す こいくちしょうゆ ぶたじる △ ぶたにく 6 □ ごぼう 8 □ たまねぎ 18 □ にんじん 9 △ あぶらあげ 3 △ とうふ 20 □ ねぎ 3 みそ だし	△ ぎゅうにゅう わかめごはん(げんりょう) ひやしうどん 577kcal ○ うどん 100 □ もやし 25 □ ほうれんそう 15 □ にんじん 7 △ あぶらあげ 4.3 ○ さとう 1.8 みず 6 △ きんしたまご 15 こいくちしょうゆ めんつゆ たこナゲット △ たこナゲット 1こ ○ あげあぶら 2
24	25	26	27	28
△ ぎゅうにゅう ごはん チーズハンバーグ 598kcal △ ハンバーグ 1こ △ チーズ 10 あかワイン 0.65 ○ さとう 0.7 みず 1.7 ケチャップ とんかつソース ミニトマト □ ミニトマト 2こ やさいスーフ △ とりももにく 8 □ たまねぎ 20 □ にんじん 6 □ だいこん 20 □ キャベツ 20 みず 100 ブイオン しお こしょう	△ ぎゅうにゅう たまごのやさいあんかけどん 548kcal ○ こめ 80g △ かにたま 1こ △ ぶたにく 10 ○ あぶら 0.15 □ たまねぎ 35 □ にんじん 7 □ もやし 17 □ ねぎ 3 □ しょうが 0.35 さけ 2 みず 85 ○ かたくりこ 4 ○ ごまあぶら 0.6 しお こいくちしょうゆ くろこしょう とりガラスープ かいそうサラダ □ キャベツ 13 □ きゅうり 18 △ わかめ 0.9 □ さとう 0.55 ○ ごまあぶら 0.25 ○ ごま 0.3 ちゅうかごまドレッシング こいくちしょうゆ す	△ ぎゅうにゅう ごはん とりのコーンフ레이크やき 602kcal △ とりむねにく 1きれ ○ コーンフ레이크 6 ○ パンこ 2.4 △ こなチーズ 2.4 ○ マヨネーズ しお こしょう もやしのカレードレッシング □ もやし 35 □ にんじん 8 △ ツナ 5 ○ あぶら 1 ○ さとう 0.2 パセリ す しお カレーこ こしょう かぼちゃのみぞしる □ かぼちゃ 20 □ たまねぎ 20 □ えのきたけ 7 □ ねぎ 5 みず 130 みそ だし	△ ぎゅうにゅう ごはん ぶたにくときこのトマトに 638kcal △ ぶたにく 30 □ しめじ 10 □ エリンギ 7 □ たまねぎ 50 ○ じゃがいも 28 □ いんげん 7 □ トマト 10 □ にんにく 0.3 しろワイン 1 ○ さとう 0.4 みず 38 ○ あぶら 0.3 ウスターソース ケチャップ こしょう ブイオン しお はんぺんフライ △ はんぺんフライ 1こ ○ あげあぶら 4 あさどいとうもろこし □ とうもろこし 1こ	△ ぎゅうにゅう キムチチャーハン 560kcal ○ こめ 80g ○ あぶら 0.14 ○ ごまあぶら 0.95 △ ぶたにく 20 □ ニラ 7 □ にんじん 10 □ キムチ 24 △ いりたまご 15 ○ あぶら 0.3 こいくちしょうゆ こいくちしょうゆ しお あげギョウザ △ ぎょうざ 1こ ○ あげあぶら 1.8 パンサンスー □ きゅうり 13 □ もやし 10 □ にんじん 5 ○ はるさめ 5 ○ さとう 0.5 ○ ごまあぶら 0.2 す こいくちしょうゆ

< 3つの食品グループと多くふくまれる栄養素 >

しょうひん 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	しつ 脂質	しつ たんぱく質
		むきしつ 無機質 (カルシウム)	むきしつ 無機質
			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。