

月 3	火 4	水 5	木 6	金 7
△ 牛乳 ○ ごはん コンコンごはん 703kcal ○ 米 85g ○ 砂糖 6.24 昆布茶 0.12 △ 油揚げ 11.4 みりん 3.96 ○ 砂糖 1.92 水 30 ○ ごま 1.2 □ 紅しょうが 1.56 塩 酢 こいくちしょうゆ だし れんこんのはさみ揚げ △ れんこんのはさみ揚げ 1個 ○ 揚げ油 6 小松菜のみそ汁 □ 小松菜 9.6 □ 玉ねぎ 24 △ 豆腐 24 □ 人参 7.2 みそ だし	△ 牛乳 ○ ごはん わかさぎフリッター 676kcal △ わかさぎフリッター 2個 ○ 揚げ油 2.64 小袋ウスター キャベツのゆかり和え □ キャベツ 27.5 □ もやし 24.2 ゆかり 0.88 こいくちしょうゆ 豚肉と大豆のみそ煮 △ 豚肉 26.4 □ ごぼう 24 □ 人参 14.4 □ いんげん 9.6 □ こんにやく 24 △ 大豆 20.4 △ 竹輪 14.4 酒 3.6 ○ 砂糖 1.2 みりん 4.08 水 45.6 ○ 油 0.36 こいくちしょうゆ みそ 赤みそ だし	△ 牛乳 ○ 中華丼 684kcal ○ 米 112g △ 豚肉 32.4 □ 白菜 80.4 □ 玉ねぎ 26.4 □ もやし 40.8 □ 人参 14.4 △ うずら卵 25.2 △ イカ 12 ○ 油 0.36 □ 生姜 2.16 酒 2.4 水 54 ○ かたくり粉 3.6 ○ ごま油 0.96 塩 こいくちしょうゆ こしょう 鶏ガラスープ 野菜のごま和え □ キャベツ 30.8 □ ほうれん草 22 □ しめじ 5.5 ○ ごま 0.55 ○ すりごま 0.55 ○ 砂糖 0.55 こいくちしょうゆ	△ 牛乳 ○ ごはん ずき焼き煮 693kcal △ 豚肉 33.6 △ 焼き豆腐 42 □ 糸こんにやく 39.6 □ 玉ねぎ 39.6 □ いんげん 6.6 □ 人参 8.4 □ 白菜 66 □ しいたけ 4.8 ○ すき焼き麩 1.8 ○ 砂糖 3.6 酒 2.4 ○ 油 0.24 こいくちしょうゆ 厚焼き玉子 △ 厚焼き玉子 1個 からしあえ □ ちんげん菜 16.5 □ もやし 27.5 ○ 春雨 3.3 ○ ごま 1.2 からし こいくちしょうゆ	△ 牛乳 ○ ごはん ささみのレモンソース 665kcal △ ささ身 2個 酒 2.5 ○ 油 6 ○ かたくり粉 4 ○ 小麦粉 2 □ レモン 4 ○ 砂糖 4.5 水 2.5 こいくちしょうゆ コールスローサラダ □ キャベツ 19.8 □ コーン 11 □ きゅうり 20 △ ハム 4.4 ○ 砂糖 0.44 酢 塩 ○ マヨネーズ スキャニのスープ △ ウィンナー 12 □ 玉ねぎ 18 □ ブロッコリー 24 □ ちんげん菜 12 □ 人参 6 コンソメ うすくちしょうゆ 塩 こしょう
10 △ 牛乳 ○ ごはん 根菜入りメンチカツ 662kcal △ 根菜入りメンチカツ 1個 ○ 揚げ油 5 野菜サラダ □ キャベツ 33 □ きゅうり 11 □ コーン 7.7 和風ドレッシング 切干大根のみそ汁 □ 切干し大根 3 □ 人参 8.4 □ 玉ねぎ 24 △ 油揚げ 4.2 □ 葉ねぎ 4.8 みそ だし	11 △ 牛乳 ○ カレーライス 846kcal ○ 米 115g ○ 麦 6 △ 豚肉 30 □ 玉ねぎ 96 ○ じゃがいも 48 □ 人参 18 □ にんにく 0.48 ○ 油 0.36 水 138 カレールー ウスターソース カレー粉 フルーツ白玉 □ はっさく 12 □ みかん 18 □ もも 9.6 □ パイン 12 ○ ゼリー 18 ○ 白玉 16.8	12 △ 牛乳 ○ 菜飯(減量) 洛州島風コギククス 702kcal ○ 中華めん 114 △ 豚肉 18 ○ 油 0.24 □ 玉ねぎ 18 □ キャベツ 18 □ もやし 12 □ 人参 9.6 □ 葉ねぎ 3.6 □ にんにく 0.3 こしょう トウバンジャン 牛白湯スープ 中華スープ ツナあえ □ キャベツ 28.8 □ きゅうり 19.2 □ 人参 3 ツナ 7.8 ○ ごま油 0.38 ○ 砂糖 1.45 酢 うすくちしょうゆ	13 △ 牛乳 ○ ごはん 白身魚の柚子しょうゆ焼き 666kcal △ さわら 1切 □ ゆず果汁 1.44 ○ 砂糖 4.32 みりん 2.16 こいくちしょうゆ キャベツの塩昆布和え □ キャベツ 33 □ もやし 11 □ 人参 4.4 ○ ごま 0.33 ○ すりごま 0.22 △ 塩昆布 1.1 塩 こいくちしょうゆ 酢 かき玉汁 △ 卵 24 □ ほうれん草 12 □ えのきたけ 7.2 みりん 0.96 ○ かたくり粉 1.2 塩 うすくちしょうゆ だし	14 △ 牛乳 ○ ひじきごはん 788kcal ○ 米 85g 酒 3.6 △ 鶏もも肉 6 △ ひじき 1.2 □ 人参 9.6 □ えだまめ 6 □ 生姜 0.84 酒 1.2 みりん 2.4 ○ 油 0.08 塩 こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ かぼちゃひき肉フライ □ かぼちゃひき肉フライ 1個 ○ 揚げ油 6 とふの粉の煮物 △ とふのこ 13.68 △ 油揚げ 6 □ 大根 12 □ 白菜 36 □ 人参 6 □ 玉ねぎ 24 □ いんげん 3.6 □ しいたけ 3.6 ○ 砂糖 2.28 みりん 1.2 水 60 ○ 油 0.36 だし こいくちしょうゆ □ ずもも 1個
17 △ 牛乳 ○ ごはん サーモンフライ 683kcal △ サーモンフライ 1個 ○ 揚げ油 4 イタリアンサラダ □ キャベツ 22 □ もやし 13.2 □ コーン 6 □ 赤パプリカ 3.85 イタリアンドレッシング ミネストローネ △ ペーコン 9.6 □ 玉ねぎ 36 ○ じゃがいも 32.4 □ いんげん 7.2 □ トマト 19.2 □ にんにく 0.48 ○ オリーブ油 0.36 ○ 砂糖 0.3 水 132 ブイヨン 塩 こしょう	18 △ 牛乳 ○ ごはん 鶏肉のピーマンあえ 646kcal △ 鶏むね肉 66 酒 1.2 □ 生姜 1.32 ○ 油 0.96 ○ かたくり粉 2.5 □ ピーマン 11.4 ○ 砂糖 3.78 水 1.32 こいくちしょうゆ こいくちしょうゆ ひじきサラダ △ ひじき 1.05 □ もやし 27.5 △ ツナ 5.5 □ コーン 8.25 ○ ごま 0.33 ○ すりごま 0.22 ○ 砂糖 0.8 ○ ごま油 0.66 こいくちしょうゆ 酢 五目スープ △ 豚肉 9.6 □ 玉ねぎ 18 □ 人参 6 □ しめじ 6 □ 小松菜 9.6 □ もやし 12 ○ 油 0.18 中華スープ 鶏ガラスープ うすくちしょうゆ こしょう	19 △ 牛乳 ○ スタミナ丼 671kcal ○ 米 108g △ 豚肉 66 ○ 油 1.08 □ 玉ねぎ 72 □ 人参 24 □ ちんげん菜 20.4 □ ニラ 3.6 □ にんにく 1.32 □ 生姜 1.32 ○ 砂糖 1.8 みりん 2.4 ○ ごま 0.6 ○ ごま油 0.6 トウバンジャン こいくちしょうゆ ウスターソース もずくスープ △ 鶏むね肉 9.6 △ もずく 10.8 □ 白菜 27.6 □ しめじ 6 □ 人参 7.2 □ 生姜 0.54 ○ ごま油 0.32 ○ 油 0.18 中華スープ 鶏ガラスープ 塩 うすくちしょうゆ こしょう	20 △ 牛乳 ○ ごはん ちくわの磯辺あげ 703kcal △ 竹輪 2本 ○ 天ぷら粉 12 △ あおのり 0.28 水 19.2 ○ 揚げ油 6 酢醤油あえ □ きゅうり 38.5 □ えのきたけ 11 □ 人参 5.5 △ かつお節 1.28 ○ 砂糖 0.15 こいくちしょうゆ 酢 こいくちしょうゆ ぶた汁 △ 豚肉 7.2 □ ごぼう 9.6 □ 玉ねぎ 21.6 □ 人参 10.8 ○ 油揚げ 3.6 △ 豆腐 24 □ 葉ねぎ 3.6 みそ だし	21 △ 牛乳 ○ わかめごはん(減量) 冷やしうどん 726kcal ○ うどん 120 □ もやし 30 □ ほうれん草 18 □ 人参 8.4 △ 油揚げ 5.16 ○ 砂糖 2.16 水 7.2 △ 錦糸玉子 18 こいくちしょうゆ めんつゆ袋 たこナゲット △ たこナゲット 2個 ○ 揚げ油 4
24 △ 牛乳 ○ ごはん チーズハンバーグ 743kcal △ ハンバーグ 1個 △ チーズ 12 赤ワイン 0.78 ○ 砂糖 0.84 水 2.04 ケチャップ とんかつソース ミニトマト □ ミニトマト 2個 野菜スープ △ 鶏もも肉 9.6 □ 玉ねぎ 24 □ 人参 7.2 □ 大根 24 □ キャベツ 24 水 120 ブイヨン 塩 こしょう	25 △ 牛乳 ○ 玉子の野菜あんかけどん 662kcal ○ 米 110g △ かに玉 1個 △ 豚肉 12 ○ 油 0.18 □ 玉ねぎ 42 □ 人参 8.4 □ もやし 20.4 □ 葉ねぎ 3.6 □ 生姜 0.42 酒 2.4 水 91.2 ○ かたくり粉 4.8 水 12 ○ ごま油 0.72 塩 こいくちしょうゆ 黒こしょう 鶏ガラスープ 海藻サラダ □ キャベツ 14.3 □ きゅうり 19.8 △ わかめ 1.99 ○ 砂糖 0.6 ○ ごま油 0.27 ○ ごま 0.33 中華ごまドレッシング こいくちしょうゆ 酢	26 よくかめば 脳が活性化！ よくかむとあごの筋肉が動き、 周りの血管などが刺激され、脳への 血流が増えて脳が活性化します。	27 80歳で20本の歯を 「80歳になっても自分の歯を20本以上保とう」という取り組みを「8020運動」といいます。生涯にわたって自分の歯を残すためにも、子どものうちから歯と口のケアをしていきましょう。	28 △ 牛乳 ○ キムチチャーハン 756kcal ○ 米 115g ○ 油 0.17 ○ ごま油 1.14 △ 豚肉 24 □ ニラ 8.4 □ 人参 12 □ キムチ 28.8 △ いり玉子 18 ○ 油 0.36 こいくちしょうゆ 塩 揚げギョウザ △ 餃子 2個 ○ 揚げ油 3.6 バンサンスー □ きゅうり 14.3 □ もやし 11 □ 人参 5.5 ○ 春雨 5.5 ○ 砂糖 0.55 ○ ごま油 0.22 酢 こいくちしょうゆ

☆材料購入の都合により献立を変更することがあります。

ひ
肥満予防

み
味覚の発達

こ
言葉の発音はっきり

ぜ
全力投球

の
脳の発達

いー
胃腸快調

が
がん予防

は
歯の病気の予防

よくかめば
脳が活性化！

よくかむとあごの筋肉が動き、
周りの血管などが刺激され、脳への
血流が増えて脳が活性化します。

80歳で20本の歯を

「80歳になっても自分の歯を20本以上保とう」という取り組みを「8020運動」といいます。生涯にわたって自分の歯を残すためにも、子どものうちから歯と口のケアをしていきましょう。

よくかめば
脳が活性化！

よくかむとあごの筋肉が動き、
周りの血管などが刺激され、脳への
血流が増えて脳が活性化します。

＜3つの食品グループと多くふくまれる栄養素＞

よくひん 食品 グループ	よくひん 食品 グループ	よくひん 食品 グループ	よくひん 食品 グループ
よくひん 食品 グループ	よくひん 食品 グループ	よくひん 食品 グループ	よくひん 食品 グループ
よくひん 食品 グループ	よくひん 食品 グループ	よくひん 食品 グループ	よくひん 食品 グループ
よくひん 食品 グループ	よくひん 食品 グループ	よくひん 食品 グループ	よくひん 食品 グループ

(学校食研発表「よくかむ、8人参加」)