

＜3つの食品グループと多くふくまれる栄養素＞

食品グループ	〇・・・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
ビタミン	たんぱく質 炭水化物	たんぱく質 脂質	ビタミン 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。

金 1	
△ 牛乳 〇 ごはん ちくわのカレーあけ	622kcal
△ ちくわ 25 〇 こむぎこ 4 カレーこ	〇 かたくりこ 4 〇 あげあぶら 4
すじょうゆあえ	
□ きゅうり 30 □ えのきたけ 10 〇 さとう 0.14	□ にんじん 10 △ かつおぶし 0.6 す こいくち
すきやきに	
△ ぶたにく 35 □ にんじん 15 □ ねぎ 10 〇 こんにやく 30 〇 さとう 3 みりん 1.1	□ たまねぎ 40 □ はくさい 40 △ やきとうふ 25 〇 すきやきふ 4.25 さけ 1.1 こいくち

月 4	火 5	水 6	木 7	金 8
ふいかえ きゅうじつ 	△ 牛乳 〇 ごはん マーボー豆腐 △ とうふ 100 □ しょうが 0.5 □ たまねぎ 40 □ しいたけ 0.6 さけ 1 〇 かたくりこ 0.8 こいくち △ ささみブレイク 5 □ コーン 5 〇 いりごま 1 〇 ごまあぶら 0.4	△ 牛乳 〇 ごはん やさしいため △ ぶたにく 40 さけ 2 □ たまねぎ 36 △ こうやどうふ 1 □ にんにく 0.5 〇 さとう 1.5 こいくち ウスターソース だいこんのみぞしる □ だいこん 30 □ ねぎ 5 〇 スイートポテト	△ 牛乳 チキンライス 〇 こめ 70 □ たまねぎ 35 □ いんげん 5 ケチャップ こしょう ウスターソース さつまいもとうにゅうスープ △ ぶたにく 10 〇 さつまいも 25 □ たまねぎ 25 コンソメ とうにゅうルウ	△ 牛乳 〇 ごはん とりにくとコーンのおとしあけ △ とりにく 30 □ コーン 23 〇 かたくりこ 3 こうやどうふのごまあえ △ こうやどうふ 3 □ もやし 20 〇 いりごま 1 うすくち あじみなのみぞしる □ あじみな 10 □ にんじん 9.16 みそ
11	12	13	14	15
△ 牛乳 このはどん 〇 こめ 70 △ かまぼこ 15 △ あぶらあげ 7 □ ねぎ 5 みりん 1.3 〇 かたくりこ 0.4 こいくち たくあんあえ □ キャベツ 30 □ あじみな 8 〇 さとう 0.5 うすくち □ みかん	△ 牛乳 〇 ごはん やきさばのみぞだれがけ △ さば みりん 0.56 □ ゆず 0.5 きりぼしだいこんのみぞしる △ ぶたにく 10 □ きりぼしだいこん 3 △ こうやどうふ 1 □ にんじん 10 □ えだまめ 2 みりん 0.3 さわにわん △ とうふ 20 □ にんじん 15 □ ねぎ 3 うすくち	△ 牛乳 カレーライス 〇 こめ 90 △ ぶたにく 20 〇 じゃがいも 50 ワイン 2 カレールウ ウスターソース コンソメ マカロニサラダ マカロニ 8 □ キャベツ 15 □ きゅうり 20 △ ロースハム 8 す こしょう	△ 牛乳 〇 ごはん しっとりひじきふりかけ △ ひじき 1.04 △ かつおぶし 0.8 みりん 2.88 かまぼこのあえもの △ かまぼこ 10 □ あじみな 15 〇 さとう 1.5 こいくち やさいのふくめに △ とりにく 25 □ だいこん 60 〇 こんにやく 25 〇 さとう 2 こいくち	△ 牛乳 〇 ごはん ささみのレモンソースあけ △ ささみ 〇 かたくりこ 6.5 〇 さとう 4.5 □ レモン 2.8 みぞきんぴら △ ぶたにく 12 □ ごぼう 20 □ にんじん 8 〇 さとう 1.7 こいくち す ほうれんそうのすましじる □ ほうれんそう 15 〇 ふ 2 みりん 0.76 うすくち
18	19	20	21	22
△ 牛乳 コンコンごはん 〇 こめ 65 △ あぶらあげ 15 〇 いりごま 0.9 す こいくち △ あつやきたまご おかかあえ □ ブロッコリー 12 □ にんじん 8 △ かつおぶし 0.8 じゃがもちスープ 〇 じゃがもち 20 〇 こんにやく 10 □ ねぎ 5 さけ 1.43 うすくち	△ ジョア 〇 ごはん イカメンチカツ 〇 あげあぶら 6 あつあけのカレーいため △ ぶたひきにく 16 □ たまねぎ 12 □ ねぎ 4 〇 ごまあぶら 0.4 〇 さとう 1.1 うすくち カレーこ わかめのみぞしる △ わかめ 0.8 □ えのきたけ 7 だし	△ 牛乳 〇 バーガーパン ていやきハンバーグ △ ハンバーグ みりん 1 こいくち コールスローサラダ □ キャベツ 35 〇 オリーブオイル 0.18 す △ スライスチーズ ごこまいスープ △ とりにく 10 □ たまねぎ 20 〇 じゃがいも 30 〇 ごこまい 10 コンソメ	△ 牛乳 スタミナそばろライス 〇 こめ 75 △ とりひきにく 25 □ キャベツ 35 □ にんじん 7 □ にんにく 1 さけ 4.4 〇 かたくりこ 0.03 こいくち あかみそ ナムル □ きゅうり 30 □ にんじん 4 〇 ごまあぶら 0.45 す	△ 牛乳 〇 ごはん ぎょうにくコロケ 〇 あげあぶら 8 だいずのいために △ ぶたにく 9 △ だいず 16 △ ひらてん 7 △ あぶらあげ 2 〇 さとう 1.53 みりん 0.45 こいくち こんさいやさいのみぞしる □ だいこん 30 △ あぶらあげ 4 □ あじみな 8 だし
25	26	27	28	29
△ 牛乳 〇 ごはん あんかけ豆腐ハンバーグ △ とうふハンバーグ □ はくさい 5 □ にんじん 2 こいくち きりぼしだいこんのすのもの □ きりぼしだいこん 1.4 △ わかめ 0.67 △ ちりめんじゃこ 1.8 〇 さとう 1.9 ちゃんこに △ とりにく 12 □ はくさい 28 〇 こんにやく 30 □ しょうが 0.5 〇 さとう 1.5	△ 牛乳 〇 ごはん ごもくうどん 〇 うどん 50 □ にんじん 8 △ あぶらあげ 3 □ ねぎ 5 みりん 2 こいくち △ はんぺんフライ 〇 あげあぶら 4 □ キャベツ 45 △ しおこんぶ 1.3	△ 牛乳 ひじきごはん 〇 こめ 70 △ ひじき 2 〇 こんにやく 7 △ たまご 10 みりん 1.2 こいくち ツナあえ □ キャベツ 30 □ ブロッコリー 8 〇 さとう 1.9 す こいくち あきふゆやさいのみぞしる 〇 さつまいも 30 △ あぶらあげ 4 みそ	△ 牛乳 〇 ごはん ぎょうざ2こ チャプチェ △ ぶたにく 12 □ にんじん 10 □ たまねぎ 15 〇 いりごま 0.7 〇 さとう 0.7 こいくち しお ちゅうかスープ △ とりにく 10 △ ごまつな 10 △ とうふ 30 ちゅうかだし	△ 牛乳 〇 ごはん いわしのやくみだれがけ △ いわし 〇 かたくりこ 4 □ ながねぎ 1 □ にんにく 0.15 しお はいにくあえ □ キャベツ 24 □ にんじん 7 みりん 1.5 こいくち すましじる □ だいこん 25 〇 ふ 1.7 □ あじみな 10 うすくち