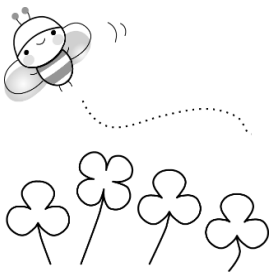


く3つの食品グループと多くふくまれる栄養素

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
おはよう 栄養素	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。

水 1		木 2		金 3	
△ 牛乳 ○ ごはん △ にくしゅうまい 2こ ホイコーロー △ ぶたにく 15 □ たまねぎ 10 □ にんにく 0.25 □ ピーマン 5 □ しいたけ 0.5 □ キャベツ 25 △ あつあげ 10 △ こうやどうふ 1 さけ 1.5 こいくち ○ さとう 0.6 ○ かたくりこ 0.3 トウバンジャン テンメンジャン あかみそ こしょう ごもくスープ △ とりにく 7 □ エリンギ 5 □ たまねぎ 20 □ にんじん 10 □ ちんげんさい 8 □ もやし 10 ちゅうかだし こしょう		△ 牛乳 △ たけのごはん ○ こめ 70 さけ 2.5 △ とりにく 20 △ ちくわ 5 △ あぶらあげ 4 □ しいたけ 0.5 □ にんじん 7 □ たけのこ 30 みりん 1.6 だし うすくち こいくち さつまいものてんぷら ○ さつまいも ○ こむぎこ 4 ○ かたくりこ 6.67 ○ あげあぶら 4 おかかあえ □ きゅうり 30 □ キャベツ 20 △ かつおぶし 1 ○ さとう 0.9 こいくち わかめのみそしる △ わかめ 0.8 □ しめじ 7 □ えのきたけ 7 みそ だし		けんぽうきねんび 	
8		9		10	
△ 牛乳 ○ ごはん △ あじかつおふりかけ やさしいため △ ぶたにく 54 さけ 2 □ キャベツ 35 □ たまねぎ 36 □ にんじん 3 △ こうやどうふ 1 □ しょうが 1 □ にんにく 0.5 みりん 1 ○ さとう 1.5 ○ ごまあぶら 0.2 こいくち みそ ウスターソース ケチャップ けんちんじる □ にんじん 12 □ ごぼう 10 △ あつあげ 12 □ だいこん 30 ○ こんにやく 22 みりん 1.5 さけ 0.7 ○ ごまあぶら 0.4 こいくち うすくち だし		△ 牛乳 ○ ごはん △ いわしのねぎしおだれかけ △ いわし ○ あげあぶら 3 ○ かたくりこ 4 ○ さとう 4.5 □ ながねぎ 1 こいくち す □ レモン 1.2 しお こしょう しおこんぶあえ □ キャベツ 45 □ にんじん 4 △ しおこんぶ 1.27 △ かつおぶし 0.98 とふのこのにも △ とふのこ 15 △ とりにく 15 □ はくさい 50 □ だいこん 25 □ にんじん 10 □ ねぎ 5 △ あぶらあげ 5 さけ 0.7 ○ さとう 2.5 こいくち だし みりん 0.7		△ 牛乳 ○ ごはん △ ハンバーグ みりん 0.4 ワイン 0.4 とんかつソース ケチャップ こいくち ウスターソース コンソメ スナッペンえんどういしサラダ □ スナッペンえんどう 8 □ キャベツ 35 △ ツナ 10 こしょう ○ オリーブオイル 0.4 す マヨネーズ しお しんたまねぎのみそしる □ たまねぎ 30 △ とうふ 20 □ こまつな 10 □ にんじん 5 △ あぶらあげ 4 だし みそ	
15		16		17	
△ 牛乳 ○ コッペパン △ フランクフルト フランクフルトビーンズソース △ だいず 3 □ たまねぎ 15 しお □ トマト 18 ケチャップ ○ かたくりこ 0.05 ツナポテト カレーこ ○ じゃがいも 35 △ ツナ 5.6 ○ ごまあぶら 0.35 ○ さとう 0.53 □ パセリ 0.03 こしょう こいくち ジュリエヌスープ △ とりにく 8 □ キャベツ 30 □ たまねぎ 15 □ にんじん 5 コンソメ こしょう		△ 牛乳 ○ ごはん △ はるまき ○ あげあぶら 4 ちゅうかサラダ □ きゅうり 25 □ コーン 6 □ きりぼしだいこん 3 ○ さとう 1.2 △ ちくわ 9 こいくち ○ ごまあぶら 0.15 す はっほうさい △ ぶたにく 30 △ あつあげ 15 □ もやし 20 □ ねぎ 10 □ にんじん 10 □ はくさい 85 □ たまねぎ 34 □ しいたけ 1 さけ 1.2 ○ かたくりこ 1.6 ○ ごまあぶら 0.37 ちゅうかだし こしょう		△ 牛乳 ○ ごはん △ やきさばのしょうがだれかけ △ さば □ しょうが 0.7 みりん 1.4 ○ さとう 2.2 さけ 1.2 こいくち ごぼうのみそいため △ ぶたひきにく 14 □ ごぼう 17 ○ こんにやく 12 □ にんじん 12 □ いんげん 4 □ しょうが 0.2 ○ こめあぶら 0.5 ○ さとう 1.3 みりん 0.5 さけ 0.5 あかみそ こいくち だし わかたけじる △ わかめ 1 □ たけのこ 25 □ しめじ 7 みりん 0.8 うすくち だし	
22		23		24	
△ 牛乳 このはどん ○ こめ 70 △ たまご 35 △ かまぼこ 15 □ たまねぎ 55 △ あぶらあげ 5 □ たけのこ 5 □ ねぎ 5 さけ 1.3 みりん 1.3 ○ さとう 2.4 ○ かたくりこ 0.4 だし こいくち たくあんあえ □ キャベツ 30 □ きゅうり 12 □ こまつな 8 □ たくあん 6 ○ さとう 0.5 △ かつおぶし 0.5 うすくち いちごのスティックケーキ		△ 牛乳 ○ ごはん △ ぎゅうにくコロケ ○ あげあぶら 8 きりぼしだいこんのいために △ ぶたひきにく 3 △ とりひきにく 2 □ きりぼしだいこん 3. △ あぶらあげ 6 △ こうやどうふ 1.5 □ ねぎ 2 △ ちくわ 4 ○ こめあぶら 0.5 □ にんじん 11 さけ 0.5 ○ さとう 1 みりん 0.3 こいくち だし じゃがもちスープ ○ じゃがもち 20 △ あぶらあげ 4 ○ こんにやく 10 □ だいこん 20 □ ちんげんさい 8 □ ねぎ 5 □ にんじん 6 さけ 1.5 だし みりん 0.6 こいくち うすくち		△ 牛乳 ○ わかめごはん ラーメン ○ ちゅうかめん 90 △ ぶたにく 25 □ もやし 20 □ はくさい 25 □ ながねぎ 5 □ にんじん 5 □ しょうが 0.35 □ にんにく 0.25 ○ ごまあぶら 0.3 トウバンジャン ラーメンスープ ちゅうかだし いとこまぼことやさしいサラダ △ いとこまぼこ 10 □ キャベツ 25 □ ちんげんさい 20 □ にんじん 5 ○ さとう 1.5 ○ ごまあぶら 0.4 こいくち す	
29		30		31	
△ 牛乳 ○ ごはん △ あつやきたまご すのものの □ きりぼしだいこん 1.5 □ きゅうり 30 △ わかめ 0.7 ○ すりごま 1.2 △ ちりめんじゃこ 2 うすくち ○ さとう 2 す にくじゃが ○ じゃがいも 80 △ ぎゅうにく 15 △ ぶたにく 10 ○ こんにやく 20 □ たまねぎ 70 □ にんじん 10 □ いんげん 10 ○ さとう 2.4 さけ 1.5 こいくち		△ 牛乳 チキンピラフ ○ こめ 75 ○ おしむぎ 8 ○ こめあぶら 1 □ たまねぎ 30 △ チキンウインナー 20 □ コーン 6 △ とりにく 20 コンソメ □ にんじん 8 しお □ ピーマン 5 こしょう とうにゅうラビオリスープ △ ラビオリ 12 □ たまねぎ 20 □ キャベツ 15 □ ちんげんさい 7 △ とうにゅう 20 こしょう コンソメ とうにゅうルウ ○ あじさいゼリー		△ 牛乳 ○ ごはん △ ぶたにくのあんからめ △ ぶたにく 40 ○ かたくりこ 9.6 さけ 0.5 □ たまねぎ 18 ○ あげあぶら 4 □ ながねぎ 2 □ にんじん 12 みりん 1 ○ さとう 1.7 こいくち しお ごまあえ □ こまつな 10 □ キャベツ 20 □ もやし 20 ○ さとう 0.6 ○ すりごま 1 こいくち すましじる △ わかめ 1 □ えのきたけ 10 □ ねぎ 5 △ とうふ 40 みりん 0.8 うすくち だし	