

く3つの食品グループと多くふくまれる栄養素>

いんじき 食品 グループ	〇…おもにエネルギーの もとなる食品	△…おもに体をつくる もとなる食品	□…おもに体の調子を整える もとなる食品
えいようそ 栄養素	たんぱく質 炭水化物	しんじつ 脂質	たんぱく質 たんぱく質 無機質 (ミネラル)
			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。

朝ごはんは1日の元気の源です。朝ごはんを食べると、午前中に活動するための準備がととのいます。朝ごはんをぬくと、エネルギー不足で集中力が欠けたり、疲れたり、いろいろなしりするなどの影響があります。毎日朝ごはんを欠かさずに食べましょう。



朝ごはんを食べると



△ 牛乳	655kcal
〇 ごはん にらまんじゅう	
△ にらまんじゅう 1こ	〇 あげあぶら 2.8
にんじんシリシリ	
□ にんじん 31	□ コーン 4.5
□ ツナ 9	〇 あぶら 0.9
しお	こいくちしょうゆ
とうふのちゅうかに	
△ とうふ 70	△ ぶたにく 20
□ たまねぎ 40	□ たけのこ 12
□ にんじん 10	□ こまつな 18
さけ 1.8	〇 かたくりこ 1.4
みず 36	〇 ごまあぶら 0.3
〇 あぶら 0.3	
こいくちしょうゆ	オイスターソース
ちゅうかスープ	とりガラスープ
〇 こどものひデザート	

△ 牛乳	560kcal
〇 ごはん つくねのソースやき	
△ キャベツいりつくね 1こ	
〇 さとう 2.5	みりん 1.1
みず 2.2	
とんかつソース	ウスターソース
ケチャップ	
ゆずふうみサラダ	
□ キャベツ 30	□ こまつな 15
□ ツナ 7	□ ゆずがじゅう 0.65
〇 さとう 1.5	
こいくちしょうゆ	
ぐだくさんみどしる	
〇 じゃがいも 20	△ あぶらあげ 4
〇 もやし 10	□ にんじん 5
□ ねぎ 3	みそ だし

△ 牛乳	522kcal
〇 ごはん(げんりょう) やきそば	
〇 ちゅうかめん 75	△ ぶたにく 10
△ イカ 10	□ キャベツ 45
□ もやし 20	□ ピーマン 8
△ ツナ 5	〇 あぶら 0.3
△ あおのり 0.05	
こしょう	
だいこんサラダ	
□ だいこん 34	□ きゅうり 16.5
△ ツナ 5	〇 さとう 1.65
〇 ごまあぶら 0.44	
うすくちしょうゆ	す
こしょう	しお

けんぽうきねんび



△ 牛乳	522kcal
〇 牛乳 チキンライス	
〇 こめ 70g	〇 あぶら 0.12
△ とりももにく 20	□ たまねぎ 30
□ いんげん 8	〇 あぶら 0.3
コンソメ	ケチャップ
しお	くろこしょう
ウスターソース	ケチャップ
さつまいものとうにゅうスープ	
△ ぶたにく 10	□ たまねぎ 25
□ にんじん 7	〇 さつまいも 25
□ しめじ 5	△ とうにゅう 20
みず 75	〇 あぶら 0.15
とうにゅうホワイトルウ	
コンソメ	こしょう

△ 牛乳	581kcal
〇 ごはん ホイコーロウ	
△ ぶたにく 40	□ にんじん 10
△ あつあげ 25	□ キャベツ 65
□ ピーマン 6.5	□ しいたけ 5.5
□ ながねぎ 10	□ にんにく 0.7
〇 あぶら 0.3	さけ 1.8
〇 さとう 0.9	〇 かたくりこ 1.2
トウバンジャン	テンメンジャン
あかみそ	みそ
こいくちしょうゆ	くろこしょう
むしゅうまい	
△ しゅうまい 1こ	
アスパラのごまあえ	
□ アスパラガス 5	□ キャベツ 23
□ ほうれんそう 16.6	□ しめじ 4.16
〇 ごま 0.41	〇 すりごま 0.41
〇 さとう 0.41	こいくちしょうゆ

△ 牛乳	672kcal
〇 牛乳 カレーライス	
〇 こめ 88g	〇 むぎ 5
△ ぶたにく 25	□ たまねぎ 80
〇 じゃがいも 40	□ にんじん 15
□ にんにく 0.4	〇 あぶら 0.3
みず 115	
カレールウ	カレールウ
ウスターソース	カレーこ
フルーツポンチ	
□ はっさく 6	□ みかん 14
□ もも 6.5	□ パイン 7
〇 はちみつレモンゼリー 20	
△ かんてん 8	

フルーツ給食

△ 牛乳	516kcal
〇 ごはん たまごふたまたごやき	
△ たまごやき 1こ	
ひじきのにもの	
△ ひじき 2.6	□ にんじん 7
△ とりももにく 7	□ いんげん 5
□ にんにく 10	〇 あぶら 0.2
〇 さとう 1.7	みりん 1
さけ 1	みず 10
こいくちしょうゆ	だし
じゃがもちいみどしる	
〇 じゃがもち 20	□ だいこん 20
△ あぶらあげ 4	□ にんじん 6
□ ねぎ 3.5	
みそ	だし

△ 牛乳	530kcal
〇 ごはん ほたてふうみフライ	
△ ほたてふうみフライ 1こ	
〇 あげあぶら 2	
きゅうりのしおこんぶあえ	
□ きゅうり 40	□ にんじん 5
〇 ごま 0.55	△ しおこんぶ 1.7
しお	
ぶたキムチ	
△ ぶたにく 40	□ キムチ 26
□ キャベツ 34	□ たまねぎ 35
□ ニラ 10	□ しょうが 1
□ にんにく 0.5	〇 さとう 1.5
さけ 2	〇 ごまあぶら 1
〇 あぶら 0.3	
こいくちしょうゆ	コチュジャン

△ 牛乳	592kcal
〇 ごはん とりのうめみそやき	
△ とりももにく 2こ	みりん 1
さけ 2.2	
こいくちしょうゆ	うめ
しろみそ	
スナッパえんどうのサラダ	
□ スナッパえんどう 15	
□ キャベツ 20	□ コーン 7
△ ハム 5	〇 ごま 0.4
うすくちしょうゆ	す
〇 マヨネーズ	
やさいスープ	
△ ポークウィンナー 5	
□ えのきたけ 5	□ たまねぎ 20
□ にんじん 6	みず 100
ブイヨン	しお
こしょう	

△ 牛乳	578kcal
〇 ごはん おまぜ	
〇 こめ 65g	〇 さとう 5.5
こぶちゃ 0.16	□ にんにく 15
□ にんじん 6	□ えだまめ 4
△ こうやどうふ 2	△ きんしたまご 10
さけ 0.8	〇 さとう 1.3
みず 15	
す	しお
こいくちしょうゆ	
だし	
あげはるまき	
△ はるまき 1こ	〇 あげあぶら 2.5
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

△ 牛乳	596kcal
〇 ごはん(げんりょう) ラーメン	
〇 ちゅうかめん 100	△ ぶたにく 18
□ キャベツ 30	□ たまねぎ 12
□ にんじん 8	□ しいたけ 7
□ コーン 5	□ しょうが 0.35
□ にんにく 0.25	〇 ごまあぶら 0.4
ちゅうかのもと	ちゅうかスープ
トウバンジャン	
きゅうりどもやしのおかかあえ	
□ きゅうり 25	□ もやし 25
〇 ごま 1	〇 ごまあぶら 0.25
△ かつおぶし 1	
こいくちしょうゆ	

△ 牛乳	545kcal
〇 ごはん にくだんご(ケチャップ)	
△ ケチャップにくだんご 1こ	
ほうれんそうのツナあえ	
□ ほうれんそう 30	□ えのきたけ 7.5
△ ツナ 8.5	〇 すりごま 0.6
〇 さとう 0.45	
す	こいくちしょうゆ
ポトフ	
□ たまねぎ 30	□ にんじん 10
□ キャベツ 25	〇 じゃがいも 40
△ チキンインナー 15	
みず 150	
コンソメ	こしょう

△ 牛乳	628kcal
〇 ごはん あかうおのからあげ	
△ あかうお 1きり	〇 かたくりこ 9
〇 あげあぶら 5	
しお	こしょう
キャベツのゆかりあえ	
□ キャベツ 30	□ もやし 25
ゆかり 0.8	〇 さとう 0.5
こいくちしょうゆ	
こうやどうふのたまごとし	
△ こうやどうふ 6	△ とりももにく 12
□ にんじん 6	□ たまねぎ 30
□ じゃがいも 36	△ たまご 20
□ うすいえんどう 3	〇 さとう 2
みず 60	〇 あぶら 0.3
うすくちしょうゆ	こいくちしょうゆ
だし	

△ 牛乳	619kcal
〇 牛乳 ビビンバ	
〇 こめ 80g	△ ぶたひきにく 60
〇 あぶら 0.9	さけ 2
△ だいず 12	□ ながねぎ 3
□ しょうが 1	〇 さとう 0.9
みりん 3	□ ほうれんそう 20
□ にんじん 8	□ もやし 35
〇 ごまあぶら 0.48	
あかみそ	コチュジャン
こいくちしょうゆ	
しお	
なめこじる	
□ なめこ 6	□ たまねぎ 17
△ とうふ 20	□ はくさい 17
みそ	だし

△ 牛乳	586kcal
〇 ごはん チキンカツ	
△ チキンカツ 1こ	〇 あげあぶら 5
ごまマヨあえ	
□ にんじん 7	□ キャベツ 25
□ こまつな 10	△ ハム 5
〇 ごま 0.4	
うすくちしょうゆ	す
〇 マヨネーズ	
しおこうじスープ	
△ とりももにく 15	□ だいこん 30
□ にんじん 10	□ しめじ 8
□ ねぎ 4	□ しょうが 0.9
さけ 1.8	
しおこうじ	こしょう
だし	

△ 牛乳	605kcal
〇 ごはん さんまのかつおぶしに	
△ さんま 1きり	さけ 5
〇 さとう 8	みりん 5
□ しょうが 1	△ かつおぶし 0.8
こいくちしょうゆ	
ナムル	
□ きゅうり 15	□ もやし 28
□ にんじん 8	〇 ごまあぶら 0.2
〇 ごま 0.3	
こいくちしょうゆ	しお
ほうれんそうのすましじる	
□ ほうれんそう 15	□ えのきたけ 8
〇 ふ 2	□ ねぎ 5
みりん 0.8	
うすくちしょうゆ	しお
だし	

△ 牛乳	604kcal
〇 ごはん ハンバーグ(おろしポーン)	
△ ハンバーグ 1こ	□ しめじ 3
□ エリンギ 3	□ だいこん 20
みりん 1	みず 5.9
うすくちしょうゆ	す
きんぴらごぼう	
△ ぶたにく 10	□ にんじん 7.2
□ ごぼう 23	□ にんにく 13.5
□ いんげん 4.5	△ ちくわ 4.5
〇 あぶら 0.2	〇 さとう 2
みりん 0.24	さけ 0.72
〇 ごまあぶら 0.27	
こいくちしょうゆ	
なすのみどしる	
□ なす 10	□ にんじん 5
□ たまねぎ 20	△ あぶらあげ 4
みそ	だし

△ 牛乳	522kcal
〇 牛乳 えんどういわかめごはん	
〇 こめ 72g	
ワカメごはんのもと 1.8	
□ うすいえんどう 7	
にくじゃが	
△ ぶたにく 25	□ いとこんにやく 30
□ じゃがいも 60	□ たまねぎ 50
□ にんじん 10	□ いんげん 4
〇 さとう 2.5	さけ 2.2
みりん 1.3	みず 30
〇 あぶら 0.3	
こいくちしょうゆ	だし
パンサンスー	
□ きゅうり 13	□ もやし 10
□ にんじん 5	〇 はるさめ 5
〇 さとう 0.5	〇 ごまあぶら 0.2
す	こいくちしょうゆ

△ 牛乳	555kcal
〇 牛乳 ぶたどん	
〇 こめ 80g	△ ぶたにく 45
□ いとこんにやく 45	△ かまぼこ 7
□ たまねぎ 70	□ しいたけ 3
□ ねぎ 3	□ にんじん 10
□ しょうが 2	〇 さとう 3
さけ 2.2	みりん 2.2
みず 45	
こいくちしょうゆ	だし
きりぼしだいこんのサラダ	
□ きりぼしだいこん 3.8	
□ きゅうり 11	□ にんじん 8.5
△ ハム 5	〇 さとう 1.6
うすくちしょうゆ	す