

| 月<br>3                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 火<br>4                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 水<br>5                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 木<br>6                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 金<br>7                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <div>△牛乳<br/>手巻寿司<br/>○米 94g 昆布茶 0.18<br/>○上白糖 6.72<br/>△ツナ 19.6<br/>□きゅうり 11<br/>□キャベツ22<br/>△ウインナー 2本 △のり 1袋<br/>□梅びしお 1個<br/>食塩 穀物酢<br/>○マヨネーズ<br/>こしょう(白、粉)<br/><b>具だくさんのみそ汁</b><br/>○じゃがいも 24 □白菜 18<br/>□りょくとうもやし 9.6<br/>□人参 6 □葉ねぎ 3.6<br/>△油揚げ 4.8 だし<br/>△みそ</div> <div></div> | <div>△牛乳<br/>ごはん<br/>麻婆大根<br/>□大根 96 △豚ひき肉 30<br/>□しょうが0.6<br/>□にんにく 0.36 □人参 18<br/>□長ねぎ 7.2<br/>□生しいたけ 6<br/>□にら 6 酒 1.2<br/>みりん 0.54 ○上白糖 1.2<br/>○片栗粉 1.2 ○ごま油 0.36<br/>水 8.4 ○油 0.36<br/>こいくちしょうゆ △赤みそ<br/>トウバンジャン<br/><b>蒸ししょうまい</b><br/>△しゅうまい2個<br/><b>からしあえ(菜の花)</b><br/>□菜の花 5.5<br/>□りょくとうもやし 27.5<br/>○春雨 3.3<br/>○ごま 1.2<br/>からし こいくちしょうゆ</div> <div></div> | <div>△牛乳<br/>ごはん<br/>コロッヶ<br/>○牛肉コロッヶ 1個 ○揚げ油 7.8<br/><b>ひじきの炒り煮</b><br/>△ひじき2.9<br/>○人参 7.7 △鶏もも 8.4<br/>□いんげん 5.5 □板こんにやく 12<br/>○油 0.33 ○上白糖 1.87<br/>みりん 1.1 酒 1.1<br/>水 11<br/>こいくちしょうゆ だし<br/><b>キャベツのみそ汁</b><br/>□玉ねぎ 24 △油揚げ 6<br/>□キャベツ 24<br/>□人参 7.2 □葉ねぎ 3.6<br/>水 120<br/>△みそ だし</div> <div></div> | <div>△牛乳<br/>大根ごはん<br/>○米 86g ○油 0.24<br/>酒 4.14 □大根 39.6<br/>□えだまめ 6.6 □人参 9.6<br/>△豚肉 9.6 ○上白糖 0.84<br/>○油 0.12<br/>こいくちしょうゆ<br/>うすくちしょうゆ 食塩<br/><b>高野豆腐の玉子とじ</b><br/>△高野豆腐 7.2 △鶏もも 14.4<br/>□人参 7.2 □玉ねぎ 36<br/>○じゃがいも 43.2 △鶏卵 24<br/>□いんげん 4.8 ○上白糖 2.4<br/>水 72 ○油 0.36<br/>うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ<br/>だし<br/><b>白菜の塩昆布和え</b><br/>□白菜 44<br/>□りょくとうもやし 18.7<br/>○ごま 0.33 ○すりごま 0.22<br/>△塩昆布 1.1 酢<br/>食塩 こいくちしょうゆ</div> | <div>△ミルージュ<br/>ミルージュ 1本<br/><b>ハヤシライス</b><br/>○米 114g<br/>○麦 6<br/>△豚肉 30 □玉ねぎ 96<br/>□人参 15.6 □ぶなしめじ 6<br/>○じゃがいも 30 □トマトピューレ 9.6<br/>○上白糖 0.24 水 127.2<br/>○油 0.36<br/>ハヤシルウ コンソメ<br/>こしょう(白、粉)<br/>ケチャップ<br/><b>コールスローサラダ</b><br/>□キャベツ 27.5<br/>□コーン 11 △ロースハム 4.4<br/>□人参 11 食塩<br/>○上白糖 0.44<br/>穀物酢<br/>○マヨネーズ</div> <div></div> |
| <div>△牛乳<br/>ごはん<br/>さばの塩焼き<br/>△塩さば 1切<br/><b>もやしのカレードレンジング</b><br/>□りょくとうもやし 38.5<br/>□人参 8.8 △ロースハム 5.5<br/>○油 1.2 ○上白糖 0.22<br/>パセリ(乾) 穀物酢<br/>食塩 カレー粉<br/>こしょう(白、粉)<br/><b>けんちん汁</b><br/>□大根 24 □人参 8.4<br/>□ごぼう 12 □葉ねぎ 4.8<br/>□こんにやく 18 みりん 1.62<br/>酒 0.54 ○ごま油 0.36<br/>こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ<br/>だし</div>                                                          | <div>建国記念の日</div> <div></div>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <div>△牛乳<br/>わかめごはん<br/>野菜のたいたん<br/>△豚肉 24 □人参 12<br/>□白菜 90 □えのきたけ 7.2<br/>□玉ねぎ 43.2 △厚揚げ 24<br/>△かつお節 0.84<br/>○上白糖 2.4 ○ごま油 0.6<br/>○油 0.36<br/>こいくちしょうゆ<br/><b>切干大根のサラダ(ツナ)</b><br/>□切干大根 4.1<br/>□きゅうり 12.1 □人参 9.4<br/>△ツナ 4.4<br/>○上白糖 1.65<br/>こいくちしょうゆ 穀物酢</div>                                                                                                                         | <div>△牛乳<br/>ごはん<br/>ささみカツ<br/>△ささみカツ 1個 ○揚げ油 4.8<br/><b>ズボコリーと豚れん草のツナコーンあえ</b><br/>□ブロッコリー 22<br/>□ほうれん草 16.5<br/>□コーン 11<br/>△ツナ 6.6<br/>○上白糖 0.77<br/>こいくちしょうゆ 穀物酢<br/><b>ワンダンスープ</b><br/>△肉入りワンタン 18 △豚肉 6<br/>□人参 6<br/>□りょくとうもやし 30<br/>□葉ねぎ 6 ○油 0.08<br/>鶏ガラスープ 中華スープ<br/>食塩 こしょう(白、粉)</div> <div>長田小学校の6年生が<br/>考えてくれた献立です。</div>                                                                                 | <div>△牛乳<br/>ごはん<br/>ポークビーンズ<br/>△豚肉 30 ○じゃがいも 36<br/>□玉ねぎ 48 □人参 12<br/>□いんげん 6 △大豆 24<br/>□トマトピューレ 30 ○上白糖 1.2<br/>水 36 ○油 0.36<br/>コンソメ こしょう(白、粉)<br/>ウスターソース<br/><b>菜の花とパンネのソテー</b><br/>○パンネ 12.2<br/>△ベーコン 4.4<br/>□菜の花 12<br/>□ぶなしめじ 3.6 □玉ねぎ 14.3<br/>□にんにく 0.12 ○油 0.36<br/>うすくちしょうゆ コンソメ<br/>食塩 こしょう(黒、粉)<br/><b>味かつお</b><br/>味かつおふりかけ 1袋</div>                                                                    |
| <div>△牛乳<br/>高野豆腐のどぼろ井<br/>○米 104g △豚ひき肉 51.6<br/>□しょうが 1.8<br/>□玉ねぎ 24 □ごぼう 21.6<br/>□人参 21.6 □いんげん 16.8<br/>○上白糖 5.04 酒 6<br/>水 42 △高野豆腐 7.2<br/>○油 0.54<br/>こいくちしょうゆ<br/><b>大根のみそ汁</b><br/>□大根 24 □玉ねぎ 24<br/>△油揚げ 4.8 □人参 7.2<br/>△米みそ だし</div>                                                                                                                       | <div>△ジャア(ブルーベリー)<br/>ナン<br/>キーマカレー<br/>△豚ひき肉 24 △鶏ひき肉 48<br/>□玉ねぎ 120 □人参 18<br/>□しょうが 1.2<br/>□にんにく 0.36 □トマトピューレ 27.6<br/>○油 0.36<br/>コンソメ ナツメグ(粉)<br/>カレールウ<br/>食塩 こしょう(白、粉)<br/><b>マカロニサラダ</b><br/>○マカロニ 8.8<br/>□キャベツ 16.5<br/>□人参 6.6 △豚(ロースハム) 4.4<br/>○上白糖 0.77<br/>穀物酢 食塩<br/>こしょう(白、粉) ○マヨネーズ</div>                                                                                                                                             | <div>△牛乳<br/>ごはん(減量)<br/>肉団子(和風)<br/>△和風肉団子 2個<br/><b>コーン入りシチュー</b><br/>△豚肉 14.4 □玉ねぎ 55<br/>○じゃがいも 39.6<br/>△牛乳 24<br/>□コーン 6<br/>□コーンクリーム24<br/>○油 0.36<br/>パセリ(乾) ブイオン<br/>こしょう(白、粉) ポタージュ<br/><b>キャロットラペ</b><br/>□人参 24.2<br/>□キャベツ 13.2<br/>□ツナ 5.5<br/>□レモン(果汁) 1.13 こしょう<br/>○上白糖 2.18 ○油 0.56<br/>うすくちしょうゆ 食塩</div>                                                                       | <div>△牛乳<br/>新しょうがごはん<br/>○米 91g こいくちしょうゆ<br/>□新しょうが 8.4g ○上白糖3.6<br/>□人参 4.8g 酒 みりん<br/>△かつお節 0.24g だし 水<br/><b>あじフライ</b><br/>△あじフライ1枚 ○揚げ油 4.8<br/><b>キャベツのゆかり和え</b><br/>□キャベツ 27.5<br/>□りょくとうもやし 24.2 こいくちしょうゆ<br/>ゆかり 0.88 ○上白糖 0.55<br/><b>ぶた汁</b><br/>△豚肉 7.2 □ごぼう 9.6<br/>□玉ねぎ 21.6 □人参 10.8<br/>△油揚げ 3.6 △木綿豆腐 24<br/>□葉ねぎ 3.6 △みそ だし</div>                                                                        | <div>△牛乳<br/>キムチチャーハン<br/>○米 115g ○油 0.17<br/>○ごま油 1.14 △豚肉 26.4<br/>□にら 8.4 □人参 12<br/>□キムチ 24 △いり玉子 12<br/>○油 0.36<br/>こいくちしょうゆ<br/>食塩<br/><b>わかめスープ</b><br/>△カットワケ 0.6 □えのきたけ 6<br/>△木綿豆腐 24 □白菜 24<br/>水 120<br/>鶏ガラスープ 中華スープ<br/>食塩 こしょう(黒、粉)<br/>△ヨーグルト</div>                                                                                                                                                         |
| <div>振替休日</div> <div></div>                                                                                                                                                                                                                                                            | <div>△牛乳<br/>切干大根とベーコンのご飯<br/>○米 90g ○玄米 6<br/>○油 0.14 ○ごま油 0.72<br/>□切干し大根 8.4<br/>△ベーコン18<br/>□えのきたけ 12 □人参 12<br/>○ごま(いり) 1.8 ○油 0.6<br/>○上白糖 1.2 酒 1.2<br/>みりん 1.2<br/>こいくちしょうゆ<br/>うすくちしょうゆ<br/><b>豆乳スープ</b><br/>△豚肉 12 □玉ねぎ 30<br/>□人参 8.4 ○じゃがいも 30<br/>△調製豆乳 24 水 90<br/>○油 0.3 コンソメ<br/>豆乳ホワイトルウ<br/>こしょう(白、粉)<br/>はるみ</div> <div>フルーツ給食</div>                                                                                                    | <div>△牛乳<br/>ごはん<br/>鶏肉の唐揚げ<br/>△鶏むね 3切<br/>酒 2.4 □生姜 1.2<br/>○片栗粉 13.2 ○揚げ油 9<br/>こいくちしょうゆ<br/><b>野菜のごま和え</b><br/>□白菜 36<br/>□ほうれん草 7.2<br/>□ほうれん草冷凍 7.2 □人参 6<br/>○ごま(いり) 0.55 ○すりごま 0.55<br/>○上白糖 0.55<br/>こいくちしょうゆ<br/><b>葉玉ねぎのみそ汁</b><br/>□葉玉葱 24<br/>□キャベツ 26.4<br/>△油揚げ 4.8 □人参 6<br/>だし △みそ</div>                                                                                         | <div>△牛乳<br/>ごはん<br/>チーズハンバーグ<br/>△ハンバーグ 1個 △ピザ用チーズ 12<br/>赤ワイン 0.78 ○上白糖 0.84<br/>水 2.04<br/>ケチャップ<br/>とんかつソース<br/><b>野菜サラダ</b><br/>□キャベツ 33<br/>□りょくとうもやし 16.5<br/>□コーン 7.7<br/>和風ドレッシング<br/><b>コンソメスープ</b><br/>△鶏もも 9.6<br/>□れんこん 12<br/>□白菜 12 □玉ねぎ 24<br/>□えのきたけ 6 □人参 7.2<br/>コンソメ 食塩<br/>こしょう(白、粉)</div>                                                                                                            | <div>△牛乳<br/>ごはん(減量)<br/>ラーメン<br/>○中華めん 120 △豚肉 18<br/>□キャベツ 36<br/>□玉ねぎ 14.4 □人参 12<br/>□生しいたけ 6<br/>□コーン 6<br/>□しょうが 0.42 トウバンジャン<br/>□にんにく 0.3 ○ごま油 0.48<br/>中華のもと 中華スープ<br/><b>パンパンジーサラダ</b><br/>△ささみ 8.8<br/>□りょくとうもやし 16.5<br/>□人参 6<br/>□コーン 6<br/>□キャベツ 16.5<br/>○ごま 0.33 ○ごま油 0.11<br/>ごまドレッシング こいくちしょうゆ<br/><b>ミルメークコーヒー液体</b></div>                                                                              |

< 3つの食品グループと多くふくまれる栄養素 >

| しょくひん<br>食品<br>グループ | ○・・・おもにエネルギーの<br>もとになる食品 | △・・・おもに体をつくる<br>もとになる食品 | □・・・おもに体の調子を整える<br>もとになる食品     |
|---------------------|--------------------------|-------------------------|--------------------------------|
| えいようそ<br>栄養素        | たんすいかぶつ<br>炭水化物          | しじつ<br>脂質               | たんぱく質<br>しじつ<br>無機質<br>(カルシウム) |
|                     |                          |                         | 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。

