

月 3	火 4	水 5	木 6	金 7
△ ぎゅうにゅう てまきずし 621kcal ○ こめ 72g こぶちや 0.15 ○ さとう 5.6 △ ツナ 18 □ きゅうり 10 □ キャベツ 20 △ ウィンナー 21ほん △ のり 1ふくら □ うめびしお 1ふくら しお す ○ マヨネーズ こしよ ぐでくさんのみそしる ○ じゃがいも 20 □ はくさい 15 □ もやし 8 □ にんじん 5 □ ねぎ 3 △ あぶらあげ 4 △ みそ だし 	△ ぎゅうにゅう ごはん まーぼーだいこん 548kcal ○ ごはん □ だいこん 80 △ ぶたひき1にく 25 □ しょうが 0.5 □ にんにく 0.3 □ にんじん 15 □ ながねぎ 6 □ しいたけ 5 □ ニラ 5 さけ 1 みりん 0.45 ○ さとう 1 ○ かたくりこ 1 ○ ごまあぶら 0.3 みず 7 ○ あぶら 0.3 こいくちしょうゆ △ あかみそ トウバンジャン むしゅうまい △ しゅうまい 1こ からしあえ(なののはな) □ なののはな5 □ もやし 25 ○ はるさめ 3 ○ ごま 1.1 からし こいくちしょうゆ	△ ぎゅうにゅう ごはん コロッケ 631kcal ○ ごはん ○ コロッケ 1こ ○ あげあぶら 6.5 △ ひじき 2.6 □ にんじん 7 △ とりももにく 7 □ いんげん 5 □ こんにやく 10 ○ あぶら 0.2 ○ 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 キャベツのみそしる □ たまねぎ 20 △ あぶらあげ 5 □ キャベツ 20 □ にんじん 6 □ ねぎ 3 みず 100 △ みそ だし 	△ ぎゅうにゅう だいこんごはん 535kcal ○ こめ 65g ○ あぶら 0.2 さけ 3.45 □ だいこん 33 □ えだまめ 5.5 □ にんじん 8 △ ぶたにく 8 ○ さとう 0.7 ○ あぶら 0.1 こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ しお こうやどうふのたまごとじ △ 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 □ いんげん 4 ○ さとう 2 みず 60 ○ あぶら 0.3 うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ だし はくさいのしおこんぶあえ □ はくさい 40 □ もやし 17 ○ ごま 0.3 ○ すりごま 0.2 △ しおこんぶ 1 しお こいくちしょうゆ す	△ ミルージュ ミルージュ 11ほん ハヤシライス 598kcal ○ こめ 88g ○ むぎ 5 △ ぶたにく 25 □ たまねぎ 80 □ にんじん 13 □ しめじ 5 ○ じゃがいも 25 □ トマトピューレ 8 ○ さとう 0.2 みず 106 ○ あぶら 0.3 ハヤシルウ コンソメ こしよ ケチャップ コールスローサラダ □ キャベツ 25 □ コーン 10 □ にんじん 10 △ ハム 4 ○ さとう 0.4 ○ マヨネーズ す しお 
10	11	12	13	14
△ ぎゅうにゅう ごはん さばのしおやき 547kcal △ しおさば 1きれ もやしのカレードレッシング □ もやし 35 □ にんじん 8 △ ハム 5 ○ あぶら 1 ○ さとう 0.2 パセリ す しお カレーこ こしよ けんちんじる □ だいこん 20 □ にんじん 7 □ ごぼう 10 □ ねぎ 4 □ こんにやく 15 みりん 1.35 さけ 0.45 ○ ごまあぶら 0.3 こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ だし	けんこくきねんのひ 	△ ぎゅうにゅう わかめごはん やさいのだいたん 535kcal △ ぶたにく 20 □ にんじん 10 □ はくさい 75 □ えのきたけ 6 □ たまねぎ 36 △ あつあげ 20 △ かつおぶし 0.7 ○ さとう 2 ○ ごまあぶら 0.5 ○ あぶら 0.3 こいくちしょうゆ きりぼしだいこんのサラダ □ きりぼしだいこん 3.7 □ きゅうり 11 □ にんじん 8.5 △ ツナ 4 ○ さとう 1.5 こいくちしょうゆ す	△ ぎゅうにゅう ごはん ささみカツ 554kcal △ ささみカツ 1個 ○ あげあぶら 4 フロッコリーとほうれん草のツナコンあえ □ フロッコリー 20 □ ほうれんそう 15 □ コーン 10 △ ツナ 6 ○ さとう 0.7 こいくちしょうゆ す ながたしょうがっこうの 6ねんせいがかんがえて くれたこんだてです。 ワンタンスープ △ にくいりワンタン 15 △ ぶたにく 5 □ にんじん 5 □ もやし 25 □ ねぎ 5 ○ あぶら 0.07 ちゅうかスープ とりガラスープ こしよ	△ ぎゅうにゅう ごはん ポークビーンズ 562kcal △ ぶたにく 25 ○ じゃがいも 30 □ たまねぎ 40 □ にんじん 10 □ いんげん 5 △ だいず 20 □ トマトピューレ 25 ○ さとう 1 みず 30 ○ あぶら 0.3 コンソメ こしよ ウスターソース なののはなとペンネのソテー ○ ペンネ 11 △ ベーコン 4 □ なばな 10 □ しめじ 3 □ たまねぎ 13 □ にんにく 0.1 ○ あぶら 0.3 コンソメ しお うすくちしょうゆ ころこしよ あじかつお ふりかけ(かつお) 1袋
17	18	19	20	21
△ ぎゅうにゅう こうやどうふのどほうどん 630kcal ○ こめ 80g △ ぶたひきにく 43 □ しょうが 1.5 □ たまねぎ 20 □ ごぼう 18 □ にんじん 18 □ いんげん 14 ○ さとう 4.2 さけ 5 みず 35 △ こうやどうふ 6 ○ あぶら 0.45 こいくちしょうゆ だいこんのみそしる □ だいこん 20 □ たまねぎ 20 △ あぶらあげ 4 □ にんじん 6 △ みそ だし	△ シャア(フルーベイト) 599kcal ○ ナン キーマカレー △ ぶたひきにく 20 △ とりひきにく 40 □ たまねぎ 100 □ にんじん 15 □ しょうが 1 □ にんにく 0.3 □ トマトピューレ 23 ○ あぶら 0.3 コンソメ ナツメグ カレールウ しお こしよ マカロニサラダ ○ マカロニ 8 □ キャベツ 15 □ にんじん 6 △ ハム 4 ○ さとう 0.7 す しお こしよ ○ マヨネーズ	△ ぎゅうにゅう ごはん(げんりょう) にくだんご(わふる) 549kcal △ わふうにくだんご 1こ コーン入りシチュー △ ぶたにく 12 □ たまねぎ 46 ○ じゃがいも 33 □ コーン 5 △ ぎゅうにゅう 20 □ コーン 5 □ コーンクリーム 20 ○ あぶら 0.3 パセリ ブイヨン こしよ ポタージュ キャロットラペ □ にんじん 22 □ キャベツ 12 △ ツナ 5 □ レモン 0.94 ○ さとう 1.82 ○ あぶら 0.47 うすくちしょうゆ しお こしよ	△ ぎゅうにゅう しんしょうがごはん 578kcal ○ こめ 70g こいくちしょうゆ □ しんしょうが 7g ○ さとう3 □ にんじん 4g さけ みりん △ かつおぶし 0.2g だし みず あじフライ こぶくろウスター △ あじフライ 1枚 ○ あげあぶら 4 キャベツのゆかりあえ □ キャベツ 25 □ もやし 22 ゆかり 0.8 ○ さとう 0.5 こいくちしょうゆ 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	△ ぎゅうにゅう キムチチャーハン 526kcal ○ こめ 80g ○ あぶら 0.14 ○ ごまあぶら 0.95 △ ぶたにく 22 □ ニラ 7 □ にんじん 10 □ キムチ 20 △ いりたまご 10 ○ あぶら 0.3 こいくちしょうゆ しお わかめスープ △ わかめ 0.5 □ えのきたけ 5 △ とうふ 20 □ はくさい 20 みず 100 しお とりガラスープ ちゅうかスープ ころこしよ ヨーグルト
24	25	26	27	28
振替休日 	△ ぎゅうにゅう きりぼしだいこんとベーコンのごはん 569kcal ○ こめ 65g ○ げんまい 5 ○ あぶら 0.12 ○ ごまあぶら 0.6 □ きりぼしだいこん 7 △ ベーコン 15 □ えのきたけ 10 □ にんじん 10 ○ ごま 1.5 ○ あぶら 0.5 ○ さとう 1 さけ 1 みりん 1 こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ とうにゅうスープ △ ぶたにく 10 □ たまねぎ 25 □ にんじん 7 ○ じゃがいも 25 △ とうにゅう 20 みず 75 ○ あぶら 0.15 こしよ とうにゅうホワイトルウ コンソメ はるみ □ はるみ 1きれ フルーツきゅうしょく	△ ぎゅうにゅう ごはん とりにくのかうあげ 604kcal ○ ごはん △ とりむねにく 2きれ さけ 2 □ しょうが 1 ○ かたくり 11 ○ あげあぶら 6 こいくちしょうゆ やさいのごまあえ □ はくさい 30 □ ほうれんそう 6 □ ほうれんそう 6 □ にんじん 5 ○ ごま 0.5 ○ すりごま 0.5 ○ さとう 0.5 こいくちしょうゆ はたまねぎのみそしる □ はたまねぎ 20 □ キャベツ 22 △ あぶらあげ 4 □ にんじん 5 だし みそ	△ ぎゅうにゅう ごはん チーズハンバーグ 615kcal ○ ごはん △ ハンバーグ 1こ △ ピザようチーズ 10 あかワイン 0.65 ○ さとう 0.7 みず 1.7 ケチャップ とんかつソース やさいサラダ □ キャベツ 30 □ もやし 15 □ コーン 7 わふうドレッシング コンソメスープ △ とりももにく 8 □ れんこん 10 □ はくさい 10 □ たまねぎ 20 □ えのきたけ 5 □ にんじん 6 コンソメ しお こしよ	△ ぎゅうにゅう ごはん(げんりょう) ラーメン 650kcal ○ ちゅうかめん 100 △ ぶたにく 15 □ キャベツ 30 □ たまねぎ 12 □ にんじん 10 □ しいたけ 5 □ コーン 5 □ しょうが 0.35 □ にんにく 0.25 ○ 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 バンバンジーサラダ △ ささみ 8 □ もやし 15 □ にんじん 5 □ コーン 5 □ キャベツ 15 ○ ごま 0.3 ○ ごまあぶら 0.1 ごまドレッシング こいくちしょうゆ ミルメークコーヒー ミルメークコーヒー 1こ

＜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 食品 グループ	○…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
えいようそ 栄養素	たんずいかぶつ 炭水化物	しつ たんぱく質	むきしつ 無機質 (カルシウム)

☆材料購入の都合により
献立を変更することが
あります。

