

＜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	○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
エネルギー	炭水化物	たんぱく質	ビタミン
脂質		無機質	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		
<b>△牛乳</b> <b>○ごはん</b> <b>ちくわのいそべあげ</b> △ちくわ △あおのり 0.08 ○かたくりこ 4 ○こむぎこ 4 ○あげあぶら 3 <b>きりぼしだいこんのいためもの</b> △ぶたにく 10 △ひらてん 10 □きりぼしだいこん3.5 ○こんにやく 15 △こうやどうふ 1 ○さとう 1 □にんじん 5 さけ 0.8 □えだまめ 2 みりん 0.3 ○こめあぶら 0.5 こいくち <b>えのきたけのみぞしる</b> □えのきたけ 8 △あぶらあげ 5 □たまねぎ 30 □にんじん 3 □ねぎ 2 だし みそ	<b>△牛乳</b> <b>○ごはん</b> <b>おやこどん</b> ○こめ 80 △とりにく 20 □たまねぎ 105 □にんじん 5 △かまぼこ 10 □ねぎ 5 △たまご 30 さけ 1.3 みりん 1.3 ○さとう 1.82 こいくち ○かたくりこ 0.4 <b>かきなます</b> □だいこん 30 □かき 8 □きゅうり 12 ○さとう 2.5 □レモン 0.5 しお す <b>フルーツきゅうしょく</b>	<b>ぶんかのひ</b> <b>文化の日</b> 		
<b>△牛乳</b> <b>○ごはん</b> <b>ぶたにくのオイスターいため</b> △ぶたにく 40 □たまねぎ 35 △あつあげ 28 □にんじん 3 □キャベツ 35 さけ 2.5 □しょうが 1 みりん 1.5 ○さとう 2.5 ○こめあぶら 1 ○かたくりこ 1 あかみそ オイスターソース こいくち <b>ワンダンスープ</b> △ワンタン 15 □にんじん 5 □もやし 9 □たまねぎ 21 ちゅうかだし こしょう	<b>△ジョア</b> <b>○ごはん</b> <b>はんぺんフライ</b> <b>ひじきのとほろに</b> △とりにく 10 △ひじき 1.9 △ひらてん 7.5 ○こんにやく 10 □にんじん 9 □いんげん 2.5 □しょうが 0.09 ○こめあぶら 0.48 ○さとう 1.43 みりん 0.48 こいくち だし <b>さつまいものみぞしる</b> ○さつまいも 30 □たまねぎ 25 ○ふ 1.5 □ねぎ 3 みそ だし	<b>△牛乳</b> <b>ピラフ</b> ○こめ 75 ○おしむぎ 8 △チキンウインナー 1△ぶたひきにく 7 △とりにく 8 □にんじん 10 □たまねぎ 33 □ピーマン 2 □コーン 3 ウスターソース さけ 1 こしょう コンソメ しお <b>マカロニスープ</b> ○マカロニ 8 △ベーコン 10 □たまねぎ 35 コンソメ □キャベツ 25 こしょう	<b>△牛乳</b> <b>○ごはん</b> <b>ていやきにくだんご 2個</b> <b>しおこんぶあえ</b> □キャベツ 45 □にんじん 4 △しおこんぶ 1.27 △かつおぶし 0.98 <b>やさしいごもくに</b> △とりにく 7 □だいこん 65 △こうやどうふ 2.5 □にんじん 10 ○こんにやく 32 △ひらてん 6 ○こめあぶら 0.5 さけ 1.5 みりん 1 ○さとう 2.5 こいくち だし 	<b>△牛乳</b> <b>○ごはん</b> <b>あげだしどうふ</b> △あげだしどうふ ○あげあぶら 6 □ねぎ 0.8 □しょうが 0.2 ○さとう 1.35 さけ 1 みりん 2.5 ○かたくりこ 0.2 こいくち <b>ささみあえ</b> △ささみフレーク 5 □きゅうり 12 □キャベツ 20 □コーン 4 □もやし 16 ○さとう 0.8 す うすくち こいくち <b>こんさいのみぞしる</b> □だいこん 30 □ごぼう 8 △あぶらあげ 5 □にんじん 5 □あじみな 8 みそ だし
<b>△牛乳</b> <b>ガバオライス</b> ○こめ 75 △とりにく 47 △ぶたひきにく 12 □たまねぎ 40 △こうやどうふ 3.9 □にんじん 11 □エリンギ 3 □ピーマン 6 □コーン 5 □にんにく 0.2 ○さとう 1.93 さけ 2.42 ○ごまあぶら 1.45 コンソメ オイスターソース トウバンジャン こいくち <b>ヤムウンセン</b> ○はるさめ 6 □きゅうり 8 □キャベツ 12 □たまねぎ 8 □レモン 0.6 ○さとう 1.4 ○こめあぶら 0.2 こいくち す	<b>△牛乳</b> <b>○ごはん</b> <b>いわしのやくみだれかけ</b> △いわし ○あげあぶら 3 ○かたくりこ 4 □しょうが 0.25 □ながねぎ 1 ○さとう 4.5 □にんにく 0.15 こいくち しお す こしょう <b>ほうれんそうのごまあえ</b> □ほうれんそう 20 □もやし 25 □にんじん 5 ○さとう 0.8 ○ごま 1 こいくち <b>けんちんじる</b> □にんじん 12 □ごぼう 15 △あつあげ 10 □だいこん 20 ○こんにやく 25 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	<b>△牛乳</b> <b>○ごはん</b> <b>ハンバーグ</b> △ハンバーグ □トマト 2 みりん 0.4 ワイン 0.4 ケチャップ とんかつソース ウスターソース こいくち コンソメ <b>さんしょくあえ</b> □キャベツ 30 □きゅうり 12 □にんじん 8 □たくあん 6 うすくち <b>ちゃんこに</b> △ぶたにく 8 △とりにく 12 △ひらてん 10 □はくさい 28 □にんじん 10 ○こんにやく 30 □だいこん 90 □しょうが 0.5 みりん 3.5 ○さとう 1.5 さけ 1.5 だし こいくち	<b>△牛乳</b> <b>○ごはん</b> <b>ぶたにくのあんからめ</b> △ぶたにく 40 さけ 0.5 ○かたくりこ 9.6 ○あげあぶら 4 □たまねぎ 18 □にんじん 12 □ながねぎ 2 ○さとう 1.7 みりん 1 しお こいくち <b>あじみなのみぞしる</b> □あじみな 12 □だいこん 30 △あぶらあげ 4 □にんじん 5 みそ だし <b>みかん</b> 	<b>△牛乳</b> <b>○ごはん</b> <b>カレーうどん</b> ○うどん 50 △ぶたにく 10 □たまねぎ 35 □ねぎ 5 △あぶらあげ 3 さけ 1.5 みりん 1.5 だし こいくち カレールウ <b>さつまいもサラダ</b> ○さつまいも 30 □キャベツ 10 □たまねぎ 5 △ローズハム 5 す しお こしょう マヨネーズ
<b>△牛乳</b> <b>○ごはん</b> <b>やきさばのみぞだれかけ</b> △さば ○さとう 3.1 みりん 0.56 さけ 1.82 □ゆず 0.5 みそ <b>うめかつおあえ</b> □キャベツ 30 □あじみな 15 □にんじん 5 □ばいにく 1.7 ○さとう 1.5 △かつおぶし 0.5 うすくち <b>すましじる</b> □だいこん 25 △とうふ 22 □にんじん 5 ○ふ 1.7 □ねぎ 5 みりん 0.8 うすくち だし	<b>△ミルージュ</b> (にゅうせいいいんりょう) <b>○ごはん</b> <b>ぎょうにくコロケ</b> ○あげあぶら 7 <b>おかか</b> △ぶたにく 9 ○こんにやく 24 △あつあげ 14 □にんじん 9 △ひらてん 7 △かつおぶし 0.27 ○こめあぶら 0.55 ○さとう 0.9 みりん 0.8 こいくち <b>あおなのみぞしる</b> □こまつな 12 □たまねぎ 30 △あぶらあげ 4 だし みそ	<b>△牛乳</b> <b>○コッペパン</b> <b>ていやきハンバーグ</b> △ハンバーグ ○さとう 2 みりん 1 ○かたくりこ 0.3 こいくち <b>コールスローサラダ</b> □キャベツ 35 □きゅうり 5 ○オリーブオイル 0.2 ○さとう 1.05 す こしょう うすくち しお <b>マセドアンスープ</b> △とりにく 10 □だいこん 20 □たまねぎ 20 □にんじん 8 ○じゃがいも 30 こしょう コンソメ <b>かためきチーズ</b>	<b>きんろうかんしゃのひ</b> <b>勤労感謝の日</b> 	<b>△牛乳</b> <b>○ごはん</b> <b>ささみのリアナソース</b> △ささみ さけ 2 ○かたくりこ 6.5 ○あげあぶら 7 □トマト 2 ○さとう 1.8 しお ケチャップ ウスターソース <b>シャキシャキサラダ</b> ○じゃがいも 32 □きゅうり 8 □にんじん 3.2 ○ごま 0.64 ○こめあぶら 1.92 ○さとう 0.96 す こしょう しお <b>なめこのみぞしる</b> □なめこ 12 □たまねぎ 25 □あじみな 15 だし みそ
<b>△牛乳</b> <b>チャーハン</b> ○こめ 75 ○おしむぎ 8 ○こめあぶら 0.5 △ぶたにく 25 □たまねぎ 48 □にんじん 5 □ねぎ 3 △こうやどうふ 3 さけ 0.6 しお こしょう こいくち ちゅうかだし <b>わかめとたまごのスープ</b> △わかめ 0.5 □もやし 12 △たまご 10 □にんじん 5 □ねぎ 3 ○かたくりこ 0.5 ちゅうかだし こしょう	<b>△牛乳</b> <b>○ごはん</b> <b>だいがくいも2こ</b> ○さつまいも ○さとう 5.04 ○かたくりこ 0.3 あげあぶら 4 ○うすくち <b>こんさいのとりみいため</b> △とりにく 8 □だいこん 25 □にんじん 8 □たまねぎ 12 △あつあげ 12 □しょうが 0.5 さけ 0.18 ○かたくりこ 0.3 ○ごまあぶら 0.2 ちゅうかだし こいくち <b>はくさいのちゅうかどうにゅうスープ</b> △にくだんご 20 □はくさい 25 □にんじん 5 □たまねぎ 20 □あじみな 5 △とうにゅう 15 ちゅうかだし こしょう	<b>△牛乳</b> <b>ぶきよせごはん</b> ○こめ 70 さけ 2.5 △とりにく 20 □しめじ 3 ○こんにやく 15 △あぶらあげ 3 □にんじん 7 □えだまめ 3 みりん 1.6 うすくち こいくち だし <b>ツナあえ</b> □あじみな 15 □キャベツ 30 △ツナ 10 ○さとう 1.5 ○ごまあぶら 0.4 す うすくち しお こしょう <b>じゃがもちのみぞしる</b> ○じゃがもち 22 △あぶらあげ 5 ○こんにやく 10 □だいこん 20 □ねぎ 3 みそ だし <b>みかん</b> <b>フルーツきゅうしょく</b>	<b>△牛乳</b> <b>カレーライス</b> ○こめ 90 △ぎゅうにく 3 △ぶたにく 22 □たまねぎ 80 ○じゃがいも 48 □トマト 9 ワイン 2 □にんにく 0.2 カレールウ カレーこ ウスターソース こいくち コンソメ こしょう <b>フルーツあんじん</b> □みかん 20 □パイン 20 かんてん 20 ○あんにとんとうにゅうゼリー 35	