

＜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	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
えいようそ 栄養素	たんすいけいぶつ 炭水化物	しじつ 脂質	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。

月 5	火 6	水 7	木 8	金 9
こどもの日 	振替休日 	△牛乳 ○ごはん △つくねのソース焼き ○砂糖 2.76 みりん 1.32 とんかつソース ウスターソース ツナポテト ○じゃがいも 42 △ツナ 6.72 ○ごま油 0.42 ○砂糖 0.64 □パセリ 0.04 こしょう こいくち 切干し大根のみそ汁 □切干し大根 4.4 △油揚げ 5.5 □玉ねぎ 22 □人参 11 □ねぎ 4.4 だし みそ	△牛乳 ○ごはん △ねぎ入りたまご焼き 酢の物 □切干し大根 1.65 △わかめ 0.77 □きゅうり 33 △ちりめんじゃこ 2.2 ○すりごま 1.65 ○砂糖 2.2 酢 うすくち とり肉とじゃが芋の煮物 △とり肉 30 ○じゃがいも 96 ○こんにゃく 24 □玉ねぎ 72 □人参 12 □いんげん 12 ○砂糖 3.12 酒 1.8 みりん 1.2 こいくち	△牛乳 ○ごはん △キャベツメンチカツ ○揚げ油 6 にんじんナポリタン △豚ひき肉 9.6 △大豆 3.6 □人参 45.6 □玉ねぎ 12 □ピーマン 2.4 ○米油 0.36 ケチャップ ウスターソース コンソメ 塩 こしょう じゃがもちスープ ○じゃがもち 22 △油揚げ 4.4 ○こんにゃく 11 □大根 27.5 □ちんげん菜 8.8 □ねぎ 5.5 酒 1.59 みりん 0.63 うすくち だし こいくち
12 △牛乳 ○ごはん 焼きさばの香味だれかけ △さば □ねぎ 3.6 □しょうが 0.72 みりん 4.8 ○砂糖 0.6 酒 3 ○片栗粉 0.14 こいくち ごぼうのみそ炒め △豚ひき肉 16.8 □ごぼう 20.4 ○こんにゃく 14.4 □人参 14.4 □いんげん 4.8 □しょうが 0.24 ○米油 0.6 ○砂糖 1.56 みりん 0.6 酒 0.6 赤みそ こいくち だし もずくのすまし汁 ○ふ 2.2 △もずく 9.9 □ほうれん草 16.5 みりん 0.88 うすくち だし	13 △牛乳 ○ごはん 大学いも2個 ○さつまいも ○砂糖 6.05 ○片栗粉 0.49 うすくち ○揚げ油 4.8 春雨サラダ □きゅうり 22 ○春雨 6.6 △ローズハム 8.8 □コーン 8.8 ○ごま油 0.22 ○砂糖 1.65 酢 こいくち マーボーカレー △豆腐 120 △豚ひき肉 24 □しょうが 0.36 □にんにく 0.12 □玉ねぎ 48 □人参 12 □ねぎ 12 □エリンギ 2.4 酒 1.5 ○砂糖 3.6 ○片栗粉 0.96 こいくち カレー粉 ケチャップ 赤みそ 中華だし	14 △牛乳 ○ごはん △甘酢肉だんご2個 たくあんあえ □キャベツ 33 □きゅうり 13.2 □こまつな 8.8 □たくあん 6.6 ○砂糖 0.55 △かつお節 0.55 うすくち 高野豆腐の煮物 △高野豆腐 7.2 △とり肉 14.4 □人参 7.2 □玉ねぎ 36 ○じゃがいも 43.2 □いんげん 4.8 ○砂糖 2.4 こいくち うすくち だし 	15 △牛乳 ○ごはん うすいえんどうのかき揚げ △とり肉 36 酒 1.2 □うすいえんどう 13.2 ○さつまいも 14.4 ○小麦粉 6 ○片栗粉 3.6 ○揚げ油 6.6 こしょう 塩 塩こうじ炒め △豚肉 16.8 酒 0.6 □キャベツ 48 □人参 9.6 □にんにく 0.12 ○米油 0.36 塩こうじ うすくち えのきたけのみそ汁 □玉ねぎ 30.8 □こまつな 11 △わかめ 0.55 □えのきたけ 11 ○ふ 1.98 △油揚げ 3.3 みそ だし	16 △牛乳 ○減量ごはん みそラーメン ○中華めん 99 △豚肉 16.5 □もやし 22 □コーン 11 □白菜 33 □ねぎ 5.5 みりん 1.48 ○ごま油 0.19 □にんにく 0.19 □しょうが 0.3 中華だし こしょう みそ トウバンジャン バンバンジーサラダ △ささみフレーク 5.5 □人参 7.7 □キャベツ 25.3 ○炒りごま 1.1 ○砂糖 0.77 ○ごま油 0.44 酢 こいくち
19 △牛乳 ○ごはん にらまんじゅう ○揚げ油 4.2 チンジャオロースー △豚肉 30 □ピーマン 14.4 □たけのこ 7.2 □玉ねぎ 19.2 ○こんにゃく 14.4 □にんにく 0.48 ○米油 0.24 ○砂糖 1.68 こいくち ○片栗粉 0.72 ○ごま油 0.18 五目スープ △とり肉 7.7 □きくらげ 0.44 □玉ねぎ 22 □人参 11 □ちんげん菜 8.8 □もやし 11 中華だし こしょう	20 △牛乳 親子丼 ○米 96 △とり肉 24 □玉ねぎ 120 □人参 12 △かまぼこ 12 □ねぎ 12 △卵 36 酒 1.56 みりん 1.56 ○砂糖 2.18 こいくち ○片栗粉 0.48 うすくち ごまあえ △高野豆腐 3.3 ○砂糖 1.65 □もやし 22 □ほうれん草 22 ○炒りごま 1.1 □人参 5.5 うすくち だし	21 △牛乳 ○コッペパン △ハンバーグ ワイン 0.48 みりん 0.48 ケチャップ コンソメ こいくち ウスターソース とんかつソース ツナマヨサラダ □きゅうり 8.8 △ツナ 11 □キャベツ 38.5 ○オリーブオイル 0.44 酢 塩 こしょう マヨネーズ ジュリエンスープ △とり肉 8.8 □キャベツ 27.5 □玉ねぎ 16.5 □人参 5.5 □えのきたけ 5.5 こしょう コンソメ	22 △牛乳 ○わかめごはん 梅肉あえ □キャベツ 26.4 □きゅうり 18.7 □人参 7.7 □梅肉 2.75 ○砂糖 2.2 こいくち 肉どうふ △豆腐 84 △豚肉 24 △牛肉 6 ○こんにゃく 24 □玉ねぎ 84 □人参 12 □いんげん 12 ○砂糖 3.84 酒 1.8 こいくち ○サイダーゼリー レモン果汁入りゼリー	23 △牛乳 ○ごはん ヤンニョムチキン △ささみ 酒 2.4 ○片栗粉 7.8 ○揚げ油 7.2 酒 3.6 こいくち ○砂糖 4.8 ケチャップ 塩 コチュジャン ナムル □もやし 27.5 □人参 5.5 □きゅうり 33 ○すりごま 0.44 ○ごま油 0.55 塩 こいくち 酢 わかめのスープ △わかめ 0.88 □玉ねぎ 22 □ちんげん菜 11 □しめじ 8.8 中華だし こしょう
26 △牛乳 ○ごはん 瀬戸風味ふりかけ 野菜炒め △豚肉 48 △とり肉 16.8 酒 2.4 □キャベツ 42 □玉ねぎ 43.2 □人参 3.6 △高野豆腐 1.2 □しょうが 1.2 □にんにく 0.6 □みりん 1.2 ○砂糖 1.8 ○ごま油 0.24 こいくち みそ ウスターソース ケチャップ けんちん汁 □人参 11 □ごぼう 11 △厚揚げ 11 ○里いも 22 ○こんにゃく 22 □大根 22 みりん 1.57 だし 酒 0.74 ○ごま油 0.42 こいくち うすくち	27 △牛乳 ○ごはん 手作り佃煮 △ちりめんじゃこ 5.18 △かつお節 1.73 △塩昆布 0.86 ○炒りごま 0.86 みりん 1.44 ○砂糖 0.96 酢 こいくち △はんぺんフライ ○揚げ油 4.8 野菜の旨め煮 △とり肉 24 △厚揚げ 50.4 □大根 78 □人参 30 ○こんにゃく 30 □いんげん 4.8 ○砂糖 2.4 みりん 1.2 こいくち だし	28 △牛乳 カレーライス ○米 108 △牛肉 4.4 △豚肉 19.8 □玉ねぎ 77 ○じゃがいも 50.6 □人参 12.1 ワイン 2.02 □にんにく 0.2 カレールウ こいくち ウスターソース こしょう コンソメ カレー粉 はっさく入りフルーツポンチ □みかん 19.2 □はっさく 24 □パイン 21.6 寒天 14.4 みかんゼリー 18 	29 △牛乳 ○ごはん いわしのかば焼き △いわし ○揚げ油 4.8 ○片栗粉 4.8 みりん 3.72 ○砂糖 2.16 こいくち こんにゃくのおかか煮 ○こんにゃく 36 □たけのこ 6 △平天 14.4 □いんげん 6 ○砂糖 1.2 みりん 1.2 こいくち △かつお節 1.2 だし なすのみそ汁 □なす 22 □人参 5.5 □玉ねぎ 22 △油揚げ 4.4 みそ だし	30 △牛乳 チャーハン ○米 90 ○押麦 9.6 ○米油 0.6 △豚肉 30 □玉ねぎ 48 □人参 12 □ねぎ 7.2 △高野豆腐 3.6 酒 0.72 こいくち 塩 こしょう 中華だし ワンタンスープ △ワンタン 16.5 □人参 8.8 □もやし 9.9 □ニラ 3.3 □玉ねぎ 16.5 こしょう 中華だし ○いちごのスティックケーキ いちごピューレ、レモン果汁、豆乳入りケーキ