



火 1	水 2	木 3	金 4	
<p>△ 牛乳 737kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>△ ゴーヤの佃煮</p> <p>□ ゴーヤ 10.8      △ ちりめんじゃこ 1.8</p> <p>○ 炒りごま 0.58      △ かつお節 0.96</p> <p>○ 砂糖 1.92      みりん 3</p> <p>塩      こいくち</p> <p>酢</p> <p>△ つくねのソース焼き</p> <p>○ 砂糖 2.76      みりん 1.32</p> <p>とんかつソース      ウスターソース</p> <p>△ とり肉とじゃがいもの煮物</p> <p>△ とり肉 30      ○ じゃがいも 96</p> <p>○ こんにやく 24      □ 玉ねぎ 72</p> <p>□ 人参 12      □ いんげん 12</p> <p>○ 砂糖 3.12      酒 1.8</p> <p>みりん 1.2      こいくち</p>	<p>△ 牛乳 750kcal</p> <p>△ ジャンバラヤ</p> <p>○ 米 90      ○ 押麦 9.6</p> <p>△ とり肉 24      △ 豚ひき肉 24</p> <p>□ 玉ねぎ 36      □ 人参 9.6</p> <p>□ ピーマン 6      □ トマト 7.8</p> <p>□ にんにく 0.6      ○ オリーブオイル 0.36</p> <p>○ 砂糖 0.12      ケチャップ</p> <p>カレー粉      塩</p> <p>コンソメ      ウスターソース</p> <p>こしょう      チリパウダー</p> <p>△ ABCマカロニスーフ</p> <p>○ ABCマカロニ 5.5      △ ベーコン 8.8</p> <p>○ 玉ねぎ 27.5      □ ちんげん菜 16.5</p> <p>□ キャベツ 27.5      こしょう</p> <p>コンソメ</p> <p>○ 豆乳アムレット</p>	<p>△ 牛乳 720kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>△ 春巻き</p> <p>○ 揚げ油 4.8</p> <p>△ 三色ナムル</p> <p>□ もやし 27.5      □ 人参 5.5</p> <p>□ きゅうり 33      ○ すりごま 0.44</p> <p>梅酢 0.33      ○ ごま油 0.55</p> <p>酢      こいくち</p> <p>塩</p> <p>△ なす入りマーボー豆腐</p> <p>△ 豆腐 60      □ なす 36</p> <p>△ 豚ひき肉 26.4      □ しょうが 0.6</p> <p>□ にんにく 0.12      □ 玉ねぎ 48</p> <p>□ ねぎ 12      □ エリンギ 3.6</p> <p>□ たけのこ 18      酒 1.2</p> <p>○ 砂糖 1.8      ○ 片栗粉 0.96</p> <p>こいくち      赤みそ</p> <p>トウバンジャン</p>	<p>△ 牛乳 641kcal</p> <p>△ 昆布とツナの炊き込みごはん</p> <p>○ 米 90      △ 昆布 1.8</p> <p>□ 人参 14.4      △ ツナ 24</p> <p>○ 砂糖 1.8      ○ ごま油 0.36</p> <p>こいくち</p> <p>△ 厚焼きたまご</p> <p>○ 卵 18      □ 冬瓜 22</p> <p>△ かつお節 1.1      ○ 砂糖 0.99</p> <p>こいくち</p> <p>△ えのきたけのみぞ汁</p> <p>□ えのきたけ 11      △ 油揚げ 5.5</p> <p>□ 玉ねぎ 24.2      □ 人参 8.8</p> <p>□ ねぎ 5.5      だし</p> <p>みそ</p>	
7	8	9	10	11
<p>△ 牛乳 618kcal</p> <p>△ ちらし寿司</p> <p>○ 米 78      □ 人参 12</p> <p>△ 卵 18      △ 油揚げ 3.6</p> <p>□ しいたけ 1.2      △ 高野豆腐 4.8</p> <p>□ たけのこ 9.6      酒 0.96</p> <p>△ かまぼこ 12      みりん 1.44</p> <p>○ 砂糖 11.4      塩</p> <p>酢      だし</p> <p>うすくち</p> <p>△ 味付けのり</p> <p>△ 七ツ汁</p> <p>△ 糸かまぼこ 11      □ オクラ 5.5</p> <p>△ 豆腐 33      □ ねぎ 4.4</p> <p>みりん 0.84      こいくち</p> <p>うすくち      だし</p> <p>□ とうもろこし</p>	<p>△ 牛乳 701kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>△ 肉豆腐</p> <p>△ 豆腐 84      △ 豚肉 20.4</p> <p>△ 牛肉 9.6      ○ こんにやく 24</p> <p>□ 玉ねぎ 84      □ 人参 12</p> <p>□ いんげん 12      ○ 砂糖 3.84</p> <p>酒 1.8      こいくち</p> <p>△ ささみあえ</p> <p>△ ささみフレーク 5.5      □ きゅうり 27.5</p> <p>□ キャベツ 22      □ コーン 5.5</p> <p>□ レモン 0.14      ○ 砂糖 1.1</p> <p>酢      こいくち</p> <p>うすくち</p> <p>□ テラウエア</p> <p>フルーツ給食</p>	<p>△ 牛乳 618kcal</p> <p>○ コッペパン</p> <p>△ フランクフルト</p> <p>△ ラタトゥイユ</p> <p>△ とり肉 14.4      □ ズッキーニ 12</p> <p>□ 玉ねぎ 14.4      □ なす 12</p> <p>□ ピーマン 6      □ 人参 6</p> <p>□ トマト 16.8      ○ オリーブオイル 0.18</p> <p>□ にんにく 0.12      こしょう</p> <p>○ 砂糖 0.24      塩</p> <p>△ かぼちゃの豆乳スーフ</p> <p>△ 豚肉 11      □ 玉ねぎ 27.5</p> <p>□ かぼちゃ 35.2      コンソメ</p> <p>□ しめじ 5.5      豆乳ルウ</p> <p>△ 豆乳 20.9      こしょう</p>	<p>△ 牛乳 704kcal</p> <p>○ 減量わかめごはん</p> <p>△ 冷やしサラダうどん</p> <p>○ うどん 108      □ もやし 24</p> <p>□ きゅうり 24      □ 人参 8.4</p> <p>△ ツナ 18      ぼん酢</p> <p>△ めんつゆ(小袋)</p> <p>△ れんこんはさみ揚げ</p> <p>○ 揚げ油 6</p> <p>大皿にうどんを入れ、きゅうりなどの具をのせて、配ってください。食べる時に、小袋のめんつゆをかけてください。</p>	<p>△ 牛乳 652kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>△ 白身魚の照り焼き</p> <p>△ ホキ      ○ 砂糖 3.6</p> <p>酒 1.2      みりん 3.6</p> <p>こいくち</p> <p>△ 切干し大根の炒め物</p> <p>△ 豚肉 12      □ 切干し大根 4.2</p> <p>△ 高野豆腐 1.2      △ 平天 12</p> <p>□ 人参 12      ○ こんにやく 12</p> <p>□ えだまめ 2.4      ○ 砂糖 1.2</p> <p>みりん 0.36      酒 0.96</p> <p>○ 米油 0.6      こいくち</p> <p>△ ジャがもちのみぞ汁</p> <p>○ じゃがもちほうれん草 22</p> <p>△ 油揚げ 5.5      ○ こんにやく 11</p> <p>□ 大根 22      □ ねぎ 5.5</p> <p>みそ      だし</p>
14	15	16	17	18
<p>△ 牛乳 670kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>△ ハンバーグ</p> <p>△ ハンバーグ      □ 玉ねぎ 12</p> <p>□ 人参 6      □ トマト 3.6</p> <p>○ 砂糖 1.44      ○ 片栗粉 0.36</p> <p>○ 米油 0.14      こいくち</p> <p>ケチャップ      酢</p> <p>△ 粉ふきいも</p> <p>○ じゃがいも 49.5      パセリ</p> <p>塩</p> <p>△ 夏野菜のスーフ</p> <p>△ ウインナー 11      □ ズッキーニ 13.2</p> <p>□ かぼちゃ 33      □ 玉ねぎ 8.8</p> <p>□ キャベツ 22      コンソメ</p> <p>□ コーン 5.5      こしょう</p>	<p>△ 牛乳 626kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>△ アジフライ</p> <p>○ 揚げ油 4.8</p> <p>△ 鉄火なす</p> <p>△ 豚肉 18      □ なす 30</p> <p>□ 玉ねぎ 18      □ ピーマン 4.8</p> <p>□ 人参 9.6      □ しょうが 0.72</p> <p>酒 1.08      ○ 砂糖 1.68</p> <p>みりん 1.44      ○ 片栗粉 0.72</p> <p>赤みそ      みそ</p> <p>こいくち</p> <p>△ 冬瓜のすまし汁</p> <p>□ 冬瓜 13.2      □ 水菜 11</p> <p>□ えのきたけ 8.8      ○ ふ 2.2</p> <p>□ ねぎ 5.5      みりん 0.84</p> <p>うすくち      こいくち</p> <p>だし</p>	<p>△ 牛乳 734kcal</p> <p>△ 夏野菜カレー</p> <p>○ 米 100      △ 豚肉 20</p> <p>□ 玉ねぎ 75      □ なす 10</p> <p>□ かぼちゃ 20      □ 人参 10</p> <p>□ ピーマン 4      □ にんにく 0.22</p> <p>□ トマト 10      カレールウ</p> <p>ワイン 2.2      こいくち</p> <p>ウスターソース      こしょう</p> <p>コンソメ      カレー粉</p> <p>△ フルーツポンチ</p> <p>□ みかん 24      □ パイン 24</p> <p>みかんゼリー 18      寒天 18</p> <p>はちみつレモンゼリー 24</p>	<p>△ 牛乳 687kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>△ とり肉の甘辛煮</p> <p>△ とり肉 50.4      酒 0.96</p> <p>□ しょうが 0.18      ○ 片栗粉 4.56</p> <p>○ 揚げ油 4.8      □ 玉ねぎ 18</p> <p>□ 人参 12      □ ピーマン 8.4</p> <p>○ 砂糖 2.52      みりん 1.32</p> <p>塩      こいくち</p> <p>△ 梅昆布あえ</p> <p>□ キャベツ 29.7      □ きゅうり 19.8</p> <p>△ 塩昆布 0.88      □ 梅肉 1.98</p> <p>○ 砂糖 0.99      うすくち</p> <p>△ さつまいものみぞ汁</p> <p>○ さつまいも 33      □ 玉ねぎ 22</p> <p>□ こまつな 8.8      △ 油揚げ 4.4</p> <p>みそ      だし</p>	<p>△ 牛乳 720kcal</p> <p>△ 高野豆腐のどぼろ汁</p> <p>○ 米 90      △ 鶏ひき肉 48</p> <p>△ 豚ひき肉 26.4      △ 高野豆腐 3.6</p> <p>□ 人参 24      □ いんげん 18</p> <p>□ しょうが 1.56      ○ 砂糖 6.6</p> <p>みりん 0.96      酒 2.4</p> <p>こいくち</p> <p>△ たくあんあえ</p> <p>□ キャベツ 33      □ きゅうり 13.2</p> <p>□ こまつな 8.8      □ たくあん 6.6</p> <p>○ 砂糖 0.55      △ かつお節 0.55</p> <p>うすくち</p> <p>□ すいか</p> <p>フルーツ給食</p>

<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	たんぱく質 炭水化物	たんぱく質	ビタミン
	しじつ 脂質	むきしつ 無機質 (カルシウム)	むきしつ 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。

給食メニューの紹介 「ヤンニョムチキン」5月23日実施

《材料4人分》

- ささみ 4本
- 塩(下味) 0.8g
- 酒(下味) 大さじ1/2
- 片栗粉 大さじ3
- 揚げ油 適量

- たれ
- コチュジャン 4.4g
  - 酒 大さじ1
  - こいくち 小さじ1と1/2
  - ケチャップ 32g
  - 砂糖 大さじ1と1/2
  - 水 5g

作り方

- ① ささみに塩と酒で下味をつけておく。
- ② 鍋にたれの調味料を混ぜ合わせて、ひと煮立ちさせる。
- ③ 下味をつけたささみに、片栗粉をまぶして油で揚げる。
- ④ ②のたれと揚げたささみを、しっかりからめる。

