

月 1	火 2	水 3	木 4	金 5								
△ 牛乳 彩いちらし 643kcal ○ 米 78 ○ 砂糖 11.4 △ 鶏ひき肉 24 △ 高野豆腐 4.8 △ ひじき 0.36 □ 人参 12 □ えだまめ 9.6 □ コーン 8.4 □ しょうが 1.2 みりん 1.8 酒 1.8 □ 紅しょうが 1.44 酢 うすくち 塩 だし じゃがもちのすまし汁 ○ じゃがもち 22 △ 油揚げ 4.4 ○ こんにやく 11 □ 大根 22 □ ちんげん菜 8.8 □ ねぎ 5.5 □ 人参 6.6 酒 1.57 みりん 0.63 こいくち だし うすくち 梨 フルーツ給食	△ 牛乳 ごはん ハンバーグ 666kcal △ ハンバーグ みりん 0.48 ワイン 0.48 とんかつソース ケチャップ こいくち ウスターソース コンソメ シャキシャキサラダ ○ じゃがいも 44 □ きゅうり 11 □ 人参 4.4 ○ すりごま 0.88 ○ 米油 2.64 ○ 砂糖 1.32 酢 塩 こしょう なすのみぞ汁 □ なす 22 □ 人参 5.5 □ 玉ねぎ 22 △ 油揚げ 4.4 みそ だし	△ 牛乳 カレーピラフ 611kcal ○ 米 78 ○ 押麦 8.4 △ チキンウインナー 12 □ 玉ねぎ 36 △ 豚ひき肉 18 □ ピーマン 6 □ 人参 15.6 カレー粉 酒 1.2 ウスターソース ケチャップ こしょう コンソメ 塩 豆乳ラビオリスーフ △ ラビオリ 13.2 □ 玉ねぎ 22 □ キャベツ 16.5 □ ちんげん菜 7.7 △ 豆乳 20.9 豆乳ルウ コンソメ こしょう	△ 牛乳 減量わかめごはん 754kcal ○ うどん 108 □ キャベツ 24 □ きゅうり 24 □ 人参 8.4 △ ツナ 18 ぼん酢 めんつゆ(小袋) かき揚げ △ とり肉 21.6 酒 0.72 △ 大豆 18 ○ さつまいも 24 ○ 小麦粉 6 ○ 片栗粉 3.6 ○ 揚げ油 6.6 塩 こしょう 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。	△ 牛乳 ごはん しゃとひひじきふりかけ 659kcal ○ ひじき 1.25 ○ 炒りごま 0.58 △ かつお節 0.96 ○ 砂糖 1.92 みりん 3.46 こいくち ピリ辛もやし □ もやし 39.6 □ きゅうり 14.4 □ 人参 6 ○ ごま油 0.22 ○ 砂糖 3.02 こいくち 酢 トウバンジャン 肉じゃが ○ じゃがいも 96 △ 牛肉 12 △ 豚肉 18 ○ こんにやく 24 □ 玉ねぎ 84 □ 人参 12 □ いんげん 12 ○ 砂糖 2.88 酒 1.8 こいくち								
8	9	10	11	12								
△ 牛乳 ごはん 焼きさばのみそだれがけ 666kcal △ さば ○ 砂糖 3.72 みりん 0.67 酒 2.18 □ ゆず 0.48 みそ ゴーヤチャンプル △ 豚肉 21.6 □ ゴーヤ 3.6 □ もやし 16.8 □ 人参 3.6 △ 高野豆腐 3.24 △ 卵 13.2 ○ ごま油 0.18 酒 0.91 こしょう △ かつお節 0.46 塩 こいくち 千切り野菜のすまし汁 □ 大根 27.5 □ 人参 11 ○ ふ 1.87 □ 水菜 11 みりん 0.84 うすくち こいくち だし	△ 牛乳 ひき肉と野菜のカレー 818kcal ○ 米 108 △ 豚ひき肉 18 △ 牛ひき肉 6 □ かぼちゃ 42 □ なす 19.2 □ 玉ねぎ 90 □ ピーマン 4.8 ワイン 2.4 □ にんにく 0.24 こいくち カレールウ こしょう ウスターソース コンソメ カレー粉 フルーツポンチ □ みかん 24 □ パイン 24 みかんゼリー 18 寒天 18 はちみつレモンゼリー 24	△ 牛乳 コッペパン ポークハムカツ 707kcal ○ 揚げ油 7.2 かぼちゃのツナマヨサラダ △ ツナ 11 □ かぼちゃ 33 □ きゅうり 12.1 ○ オリーブオイル 0.5 塩 こしょう 酢 マヨネーズ ジュリエヌスーフ △ とり肉 8.8 □ キャベツ 33 □ 玉ねぎ 16.5 □ 人参 5.5 コンソメ こしょう	△ 牛乳 ごはん 照焼きチキン 698kcal △ とり肉 酒 3 みりん 6 □ しょうが 0.84 ○ 片栗粉 0.48 ○ 砂糖 2.4 こいくち じゃがいものソテー ○ じゃがいも 50.4 □ 玉ねぎ 12 □ 人参 9.6 塩 △ ポークウインナー 6 コンソメ ○ 米油 0.12 こしょう こまつなのみぞ汁 □ こまつな 13.2 □ 玉ねぎ 22 □ 人参 8.8 △ 油揚げ 3.3 みそ だし	△ 牛乳 ごはん 春巻き 655kcal ○ 揚げ油 6 切干し大根のオイスター炒め △ 豚肉 18 □ 切干し大根 4.2 □ キャベツ 18 △ 高野豆腐 1.92 □ 人参 7.2 □ ニラ 3.6 □ にんにく 0.24 ○ 炒りごま 0.24 ○ ごま油 0.6 ○ 砂糖 0.9 酒 1.44 みりん 0.36 オイスターソース こいくち トウバンジャン わかめのスーフ □ もやし 22 △ わかめ 0.88 □ えのきたけ 11 こいくち 中華だし こしょう								
15	16	17	18	19								
敬老の日 	△ 牛乳 ごはん 牛肉コロッケ 715kcal △ 揚げ油 9.6 冬瓜の梅煮 △ とり肉 12 □ 冬瓜 45.6 ○ こんにやく 12 □ 人参 6 □ オクラ 3.6 □ しょうが 0.11 □ 梅肉 3.18 ○ 米油 0.54 ○ 砂糖 1.08 酒 0.54 みりん 0.86 だし うすくち ○ 片栗粉 ほうれん草のすまし汁 □ ほうれん草 16.5 □ えのきたけ 8.8 ○ ふ 2.2 □ ねぎ 5.5 みりん 0.84 だし うすくち	△ 牛乳 減量ごはん 汁なし担担麺 782kcal ○ 中華めん 92.4 □ にんにく 0.17 □ しょうが 0.17 △ 豚ひき肉 50.4 □ 玉ねぎ 25.2 □ 人参 20.4 □ キャベツ 13.2 □ ちんげん菜 7.2 酒 1.68 ○ 砂糖 1.68 ○ すりごま 1.68 ○ ねりごま 5.04 ○ ごま油 0.84 ○ 片栗粉 0.67 トウバンジャン こいくち 酢 テンメンジャン 中華だし ラー油 五目スーフ △ とり肉 7.7 □ きくらげ 0.44 □ 玉ねぎ 22 □ 人参 11 □ 白菜 11 □ もやし 11 中華だし こしょう	△ 牛乳 ごはん つくねのソース焼き 710kcal ○ 砂糖 2.76 みりん 1.32 △ とんかつソース ウスターソース ごま酢あえ □ きゅうり 22 □ キャベツ 22 ○ すりごま 0.88 △ ツナ 11 ○ 砂糖 0.66 ○ ごま油 0.39 酢 うすくち 筑前煮 △ とり肉 24 □ 人参 24 □ ごぼう 24 ○ こんにやく 36 △ ちくわ 24 □ たけのこ 24 □ いんげん 6 □ しいたけ 0.84 ○ 米油 0.6 酒 1.8 みりん 1.2 ○ 砂糖 3 こいくち だし	△ 牛乳 ごはん いわしのかば焼き 706kcal △ 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 きんぴらごぼう △ 豚肉 9.6 □ 人参 9.6 □ ごぼう 24 ○ こんにやく 18 □ いんげん 6 △ ちくわ 6 ○ 砂糖 2.4 みりん 0.36 酒 0.96 こいくち さつまいものみぞ汁 ○ さつまいも 33 □ 玉ねぎ 22 □ しめじ 5.5 □ ねぎ 5.5 みそ だし								
22	23	24	25	26								
△ 牛乳 ガバオライス 711kcal ○ 米 90 △ 鶏ひき肉 62.4 △ 豚ひき肉 15.6 □ 玉ねぎ 52.8 △ 高野豆腐 5.16 □ 人参 14.4 □ エリンギ 3.6 □ ピーマン 8.4 □ コーン 7.2 □ にんにく 0.26 ○ 砂糖 2.54 酒 3.19 ○ ごま油 1.92 コンソメ オイスターソース トウバンジャン こいくち ヤムウンセン ○ 春雨 5.5 □ きゅうり 13.2 □ キャベツ 13.2 □ 玉ねぎ 8.8 □ レモン 0.66 ○ 砂糖 1.54 ○ 米油 0.22 こいくち 酢	秋分の日 	△ 牛乳 ごはん 大芋いも 2個 778kcal ○ さつまいも ○ 砂糖 6.05 ○ 片栗粉 0.49 うすくち ○ 揚げ油 4.8 中華風サラダ △ ささみフレーク 5.5 □ ちんげん菜 11 □ もやし 27.5 □ 人参 11 ○ 砂糖 1.1 ○ ごま油 0.33 酢 こいくち マーボー豆腐 △ 豆腐 120 △ 豚ひき肉 24 □ しょうが 0.6 □ にんにく 0.12 □ 玉ねぎ 48 □ ねぎ 12 □ しいたけ 0.72 □ たけのこ 12 □ ニラ 8.4 酒 1.2 トウバンジャン ○ 砂糖 2.4 ○ 片栗粉 0.96 こいくち 赤みそ	△ 牛乳 ごはん 野菜炒め 666kcal △ 豚肉 64.8 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 みそ こいくち ケチャップ ウスターソース けんちん汁 □ 人参 11 □ ごぼう 11 △ 厚揚げ 11 ○ 里いも 33 ○ こんにやく 22 □ 大根 11 みりん 1.57 酒 0.74 ○ ごま油 0.42 うすくち こいくち だし ぶどうゼリー	△ 牛乳 ごはん ちくわの磯辺揚げ 669kcal △ ちくわ 25g △ 青のり 0.1 ○ 片栗粉 4.14 ○ 小麦粉 4.14 ○ 揚げ油 4.8 塩 なすと厚揚げのカレー炒め △ 豚肉 13.2 □ なす 21.6 △ 厚揚げ 24 □ 玉ねぎ 14.4 □ 人参 6 □ ねぎ 4.8 □ しょうが 0.36 ○ ごま油 0.36 酒 0.54 ○ 砂糖 1.2 ○ 片栗粉 0.7 みそ うすくち カレー粉 えのきたけのみぞ汁 □ えのきたけ 8.8 △ 油揚げ 5.5 □ 玉ねぎ 24.2 □ 人参 11 □ こまつな 5.5 だし みそ								
29	30	＜3つの食品グループと多くふくまれる栄養素＞ <table><tr><td>しょうひん 食品 グループ</td><td>○・・・おもにエネルギーの もとになる食品</td><td>△・・・おもに体をつくる もとになる食品</td><td>□・・・おもに体の調子を整える もとになる食品</td></tr><tr><td>えいようそ 栄養素</td><td>たんぱいけい 炭水化物</td><td>しじつ 脂質</td><td>たんぱく質 むきしつ 無機質 (カルシウム)</td></tr></table> ☆材料購入の都合により 献立を変更することが あります。			しょうひん 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	たんぱいけい 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)
しょうひん 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	たんぱいけい 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)									
△ 牛乳 さつまいもごはん 587kcal ○ 米 78 ○ さつまいも 30 酒 1.8 塩 △ 厚焼きたまご じゃこピーマン △ ちりめんじゃこ 7.2 □ ピーマン 30 △ ちくわ 9.6 ○ 砂糖 1.56 ○ 米油 0.19 こいくち 豆腐のみぞ汁 △ 豆腐 22 □ 玉ねぎ 19.8 □ こまつな 8.8 □ しめじ 7.7 □ 人参 7.7 △ 油揚げ 5.5 みそ だし	△ 牛乳 ごはん かつおフライ 734kcal △ 揚げ油 4.8 ゆかりあえ □ キャベツ 33 □ きゅうり 16.5 ゆかり 0.66 うすくち とふの粉の煮物 △ とふの粉 18 △ とり肉 18 □ 白菜 60 □ 大根 30 □ 人参 12 □ ねぎ 6 △ 油揚げ 6 酒 0.84 ○ 砂糖 3 こいくち みりん 0.84 だし											