

月	火	水	木	金								
1	2	3	4	5								
△牛乳 チャーハン 630kcal ○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 塩 こしょう 中華だし こいくち 鶏つくねと野菜のスープ △つくね 28.6 ○米油 0.55 □もやし 23.1 □白菜 18.7 □こまつな 11 こしょう 中華だし	△牛乳 ごはん ささみのレモンソース揚げ 689kcal △ささみ 酒 2.4 ○片栗粉 7.8 ○揚げ油 7.2 ○砂糖 5.4 □レモン 3.24 塩 こいくち 三色ナムル □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 酢 こいくち わかめのみぞ汁 △わかめ 0.8 △豆腐 22 □玉ねぎ 22 □えのきたけ 3.3 だし みそ	△牛乳 ごはん 海苔香味ふりかけ じゃこピーマン 632kcal △ちりめんじゃこ 6 □ピーマン 27.6 △ちくわ 8.4 ○砂糖 1.44 ○米油 0.18 こいくち 肉じゃが ○じゃがいも 97.2 △牛肉 12 △豚肉 18 ○こんにやく 26.4 □玉ねぎ 84 □人参 12 □モロコしいんげん 6.6 こいくち ○砂糖 2.88 酒 1.8	△牛乳 ごはん アジフライ 622kcal ○揚げ油 4.8 塩昆布和え □キャベツ 49.5 □人参 4.4 △塩昆布 1.39 △かつお節 1.07 かき玉汁 □ねぎ 5.5 □こまつな 22 △卵 33 ○片栗粉 0.55 みりん 0.51 だし うすくち	△牛乳 豚肉とごぼうの甘辛丼 634kcal ○米 90 △豚肉 38.4 酒 2.08 □しょうが 1.66 □ごぼう 20.4 □玉ねぎ 74.4 □切干し大根 5.4 ○こんにやく 33.6 □えだまめ 3.6 ○砂糖 2.58 酒 5.38 みりん 4.98 ○炒りごま 0.83 こいくち じゃが芋のシャキシャキサラダ ○じゃがいも 36.3 □きゅうり 8.8 □人参 3.52 ○すりごま 0.7 ○米油 2.11 ○砂糖 1.05 酢 塩 こしょう								
△牛乳 ごはん はんぺんフライ 732kcal ○揚げ油 4.8 コールスローサラダ □キャベツ 44 □きゅうり 4.4 □人参 5.5 ○オリーブオイル 0.22 ○砂糖 1.48 酢 塩 こしょう うすくち チキンのトマト煮 △とり肉 60 □しめじ 10.8 □エリンギ 8.4 □玉ねぎ 56.4 ○じゃがいも 36 □にんにく 0.24 □さやいんげん 3.6 □トマト 14.4 コンソメ ワイン 1.2 ○片栗粉 0.6 ○米油 0.48 こしょう ウスターソース 塩 ケチャップ	△牛乳 切干し大根とベーコンのごはん 630kcal ○米 84 ○玄米 6.72 □切干し大根 5.59 △ベーコン 16.8 □えのきたけ 11.2 □人参 11.2 □えだまめ 5.59 ○炒りごま 1.34 ○砂糖 2.23 酒 1.12 みりん 1.12 こいくち うすくち きゅうりの酢の物 △わかめ 1.1 □きゅうり 27.5 ○砂糖 1.8 酢 こいくち キャベツのみぞ汁 □キャベツ 11 □玉ねぎ 22 ○じゃがいも 11 △油揚げ 4.4 みそ だし 歯と口の健康週間ゼリー ナタデココとレモンの果汁を使ったゼリーです。	△牛乳 ごはん コッペパン 焼きそば 654kcal ○中華めん 93.6 △豚肉 23.04 □キャベツ 72 □人参 14.4 △ちくわ 14.4 酒 1.44 ささみの和え物 △ささみフレーク 6.6 □きゅうり 25.3 □コーン 6.6 ○炒りごま 1.1 ○砂糖 0.77 ○ごま油 0.44 酢 こいくち 歯の健康を守ろう! 6/4 ~ 6/10 歯と口の健康週間	△牛乳 ごはん 照焼きハンバーグ 630kcal △ハンバーグ ○砂糖 2.4 みりん 1.2 ○片栗粉 0.36 こいくち カラフルサラダ □紫キャベツ □キャベツ 19.03 □きゅうり 12.1 △ツナ 8.47 □コーン 6.05 ○砂糖 1.33 □レモン 1.33 うすくち 麺のすまし汁 ○麩 2.2 △豆腐 22 □ほうれん草 5.5 みりん 0.83 うすくち だし	△牛乳 わかめごはん 辛くないからし和え 633kcal □ちんげん菜 16.5 □もやし 27.5 ○春雨 3.3 ○炒りごま 1.21 からし こいくち 豚肉と大豆のみぞ煮 △豚肉 32.4 □ごぼう 26.4 □人参 20.4 □いんげん 14.4 ○こんにやく 27.6 △大豆 22.8 △ちくわ 16.8 酒 4.07 □砂糖 1.38 みりん 4.61 赤みそ だし こいくち みそ								
△牛乳 ごはん ささみカツ 734kcal ○揚げ油 4.8 梅和え □ズッキーニ 22 □きゅうり 24.2 △ちくわ 5.5 □梅肉 2.75 みりん 1.65 ○砂糖 0.82 こいくち 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 だし ○砂糖 3 酒 0.84 みりん 0.84 こいくち	△牛乳 ごはん 肉焼売2個 マーボーナス 639kcal △豚ひき肉 19.8 □しょうが 0.53 □にんにく 0.53 □しいたけ 0.92 □たけのこ 6.6 □ニラ 3.6 □玉ねぎ 26.4 □なす 46.2 ○砂糖 1.58 ○ごま油 0.4 ○片栗粉 0.26 トウバンジャン こいくち 赤みそ ○米油 0.3 わかめのスープ □もやし 22 △わかめ 0.88 □しめじ 11 こいくち 中華だし こしょう	△牛乳 スタミナ焼肉丼 658kcal ○米 90 △豚肉 63.6 酒 4.8 みりん 4.5 ○米油 1.2 □にんにく 1.5 □玉ねぎ 40.8 □人参 13.2 □もやし 38.4 □ピーマン 9.6 ○砂糖 1.2 ○片栗粉 1.34 ○すりごま 1.62 ○ごま油 1.2 こいくち 塩 コチュジャン 中華風ツナポテト ○じゃがいも 27.5 □キャベツ 8.8 □きゅうり 8.8 □えだまめ 2.2 △ツナ 11 ○砂糖 1.37 ○ごま油 0.55 ○炒りごま 0.55 うすくち 酢	△牛乳 ごはん ホキのレモン醤油焼き 619kcal △ホキ □レモン 1.2 ○砂糖 3 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 豆腐のみぞ汁 △わかめ 0.66 □玉ねぎ 16.5 □えのきたけ 5.5 △豆腐 33 △油揚げ 4.84 だし みそ	△牛乳 チキンピラフ 673kcal ○米 90 ○押麦 9.6 ○米油 0.6 □玉ねぎ 36 △チキンウインナー 24 □コーン 7.2 △とり肉 24 ○米油 0.6 □人参 9.6 コンソメ □ピーマン 6 こしょう 塩 スッキーニのスープ △ベーコン 6.6 □ズッキーニ 22 □玉ねぎ 19.8 □トマト 11 コンソメ こしょう 冷凍みかん フルーツ給食								
△牛乳 なすとひき肉のカレーライス 757kcal ○米 108 △豚ひき肉 22 □なす 22 □玉ねぎ 82.5 □人参 22 ワイン 1.98 □にんにく 0.19 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 ○サイダーゼリー 24 □パイン 24 寒天 30	△牛乳 ごはん 磯の香フライ 741kcal ○揚げ油 4.8 無限ピーマン □ピーマン 24.2 □キャベツ 18.7 □コーン 3.3 △ツナ 8.8 ○すりごま 0.71 こしょう こいくち マヨネーズ 豚肉と野菜の生巻煮 △豚肉 30 □しょうが 1.8 □玉ねぎ 30 □人参 12 □大根 60 △厚揚げ 18 ○こんにやく 18 酒 1.8 みりん 1.8 ○片栗粉 0.6 こいくち ○砂糖 1.2 うすくち だし	△牛乳 昆布とツナの焼き込みごはん 620kcal ○米 90 △刻み昆布 1.8 □人参 14.4 △ツナ 24.72 ○砂糖 1.8 ○ごま油 0.36 ねぎ入りたまご焼き 酢醤油和え □きゅうり 30.8 □もやし 12.1 □えのきたけ 11 △かつお節 0.55 ○砂糖 0.15 酢 こいくち なすのみぞ汁 □なす 17.6 □玉ねぎ 28.6 △油揚げ 4.73 みそ だし	△牛乳 牛肉とごぼうのお寿司 629kcal ○米 84 ○砂糖 11.4 △牛肉 14.4 △豚肉 18 □えだまめ 12 □ごぼう 30 □しょうが 1.2 ○炒りごま 2.4 こいくち 酒 3 酢 塩 じゃが餅スープ ○じゃがもち 25.3 △油揚げ 4.4 ○こんにやく 11 □大根 22 □ちんげん菜 14.3 □人参 6.6 酒 1.56 みりん 0.72 うすくち こいくち だし	△牛乳 ごはん 春巻き なすの中華和え 722kcal ○なす 44 △ささみフレーク 9.9 □にんにく 0.22 □しょうが 0.44 みりん 4.95 酒 0.55 ○砂糖 0.99 ○ごま油 0.11 酢 トウバンジャン こいくち 野菜たっぷり中華スープ △豚肉 7.7 □人参 5.5 □もやし 16.5 □白菜 49.5 □えのきたけ 7.7 ○片栗粉 2.2 ○ごま油 0.44 うすくち 中華だし こしょう								
△牛乳 ごはん しどひじき 春雨マヨサラダ 696kcal □きゅうり 17.6 ○春雨 5.5 △ローズハム 5.5 □コーン 4.4 ○オリーブオイル 0.4 ○米油 0.56 ○砂糖 0.48 酢 塩 マヨネーズ こしょう すき焼き △豚肉 36 □玉ねぎ 60 □人参 12 □白菜 60 □長ネギ 18 □えのきたけ 9.6 △焼き豆腐 24 ○こんにやく 36 ○すき焼き麩 6 ○砂糖 5.4 酒 1.2 こいくち	△牛乳 減量ごはん ジャージャー麺 726kcal ○中華めん 92.4 △豚ひき肉 35.64 □しょうが 0.6 □にんにく 0.41 □玉ねぎ 51.48 □人参 15.84 □白菜 19.8 □ちんげん菜 10.56 □ねぎ 3.96 酒 1.68 ○砂糖 1.68 ○ごま油 0.5 ○片栗粉 0.6 みそ 赤みそ テンメンジャン こいくち トウバンジャン 中華だし 五目スープ △とり肉 7.7 ○米油 0.55 □エリンギ 5.5 □玉ねぎ 22 □こまつな 8.8 □もやし 16.5 中華だし こしょう	牛乳のよさ～6月は牛乳月間～ 丈夫な骨や強い歯をつくる!(カルシウム) 発育を守り、お肌も健康に!(ビタミンB2) 効果よく栄養がとれる!(高栄養密度) たくさん筋肉や血になる!(たんぱく質) ☆材料購入の都合により献立を変更することがあります。 <3つの食品グループと多くふくまれる栄養素> <table border="1"> <tr> <td>食品グループ</td> <td>○おにもエネルギーのもとになる食品</td> <td>△おにも体をつくるもとになる食品</td> <td>□おにも体の調子を整えるもとになる食品</td> </tr> <tr> <td>栄養素</td> <td>たんぱく質 炭水化物 脂質</td> <td>たんぱく質 無機質 (カルシウム)</td> <td>ビタミン 無機質</td> </tr> </table>			食品グループ	○おにもエネルギーのもとになる食品	△おにも体をつくるもとになる食品	□おにも体の調子を整えるもとになる食品	栄養素	たんぱく質 炭水化物 脂質	たんぱく質 無機質 (カルシウム)	ビタミン 無機質
食品グループ	○おにもエネルギーのもとになる食品	△おにも体をつくるもとになる食品	□おにも体の調子を整えるもとになる食品									
栄養素	たんぱく質 炭水化物 脂質	たんぱく質 無機質 (カルシウム)	ビタミン 無機質									