




月	火	水	木	金																
1	2	3	4	5																
<p>△ 牛乳 548kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>△ ぎょうざ(2こ) キムチいため</p> <ul style="list-style-type: none"> ぶたにく 25 □ キムチ 18 キャベツ 16 □ たまねぎ 12 しょうが 0.22 □ にんにく 0.15 さけ 1 ○ さとう 0.45 ごまあぶら 0.3 コチュジャン <p>はるさめスープ</p> <ul style="list-style-type: none"> とりにく 12 □ ちんげんさい 10 たまねぎ 17 □ にんじん 10 もやし 15 ○ はるさめ 3.8 しょうが 0.4 こしょう ちゅうかだし 	<p>△ 牛乳 596kcal</p> <p>たけのこごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> こめ 70 △ ちくわ 5 とりにく 20 □ しいたけ 0.5 あぶらあげ 4 □ たけのこ 30 にんじん 7 うすくち みりん 1.6 さけ 2.5 だし こいくち <p>さつまいものてんぷら</p> <ul style="list-style-type: none"> さつまいも ○ こむぎこ 3 かたくりこ 5 ○ あげあぶら 4 <p>うめこんぶあえ</p> <ul style="list-style-type: none"> キャベツ 25 □ きゅうり 15 しおこんぶ 0.72 ○ さとう 0.81 ばいにく 0.92 うすくち <p>とうふのみぞしる</p> <ul style="list-style-type: none"> とうふ 25 △ わかめ 0.6 だいこん 20 だし みそ 	<p>けんぽうきねんび</p> 	<p>みどりのひ</p> 	<p>こどものひ</p> 																
<p><3つの食品グループと多くふくまれる栄養素></p> <table border="1"> <tr> <td>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>たんぱく質</td> <td>炭水化物</td> <td>脂質</td> </tr> <tr> <td></td> <td>たんぱく質</td> <td>炭水化物</td> <td>脂質</td> </tr> <tr> <td></td> <td>たんぱく質</td> <td>炭水化物</td> <td>脂質</td> </tr> </table>					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	脂質		たんぱく質	炭水化物	脂質		たんぱく質	炭水化物	脂質
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	脂質																	
	たんぱく質	炭水化物	脂質																	
	たんぱく質	炭水化物	脂質																	
<p>△ 牛乳 611kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>みそラーメン</p> <ul style="list-style-type: none"> ちゅうかめん 90 △ ぶたにく 15 もやし 20 □ はくさい 30 ねぎ 5 みりん 1.5 ごまあぶら 0.2 □ にんにく 0.2 しょうが 0.3 こしょう ちゅうかだし トウバンジャン みそ <p>バンバンジーサラダ</p> <ul style="list-style-type: none"> ささみフレーク 5 □ にんじん 5 コーン 5 □ キャベツ 20 ごま 1 ○ さとう 0.7 ごまあぶら 0.4 こいくち す 	<p>△ 牛乳 620kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>キャベツメンチカツ</p> <ul style="list-style-type: none"> あげあぶら 5 <p>カレーポテト</p> <ul style="list-style-type: none"> じゃがいも 40 △ ぶたひきにく 5 たまねぎ 10 □ にんじん 10 ごまあぶら 0.1 ケチャップ カレーこ しお コンソメ こしょう <p>わかたけじる</p> <ul style="list-style-type: none"> わかめ 1 □ たけのこ 25 しめじ 7 みりん 0.8 うすくち だし 	<p>△ 牛乳 591kcal</p> <p>牛乳</p> <p>チキンピラフ</p> <ul style="list-style-type: none"> こめ 75 ○ おしむぎ 8 ごまあぶら 0.5 □ たまねぎ 30 ウインナー 20 □ コーン 6 とりにく 20 ○ こめあぶら 0.5 にんじん 8 コンソメ ピーマン 5 こしょう <p>しょうゆスープ</p> <ul style="list-style-type: none"> ぶたにく 10 □ にんじん 5 しめじ 5 □ キャベツ 40 たまねぎ 20 △ とうにゅう 20 コンソメ こしょう とうにゅうルウ 	<p>△ 牛乳 594kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>てづくりつくに</p> <ul style="list-style-type: none"> ちりめんじゃこ 4.32 △ かつおぶし 1.44 しおこんぶ 0.72 みりん 1.2 ごま 0.7 さとう 0.8 こいくち す <p>アスパラコーンサラダ</p> <ul style="list-style-type: none"> アスパラガス 11 □ コーン 8 きゅうり 15 △ ロースハム 8 さとう 0.8 ○ こめあぶら 1.2 す こしょう しお <p>にくどうふ</p> <ul style="list-style-type: none"> とうふ 70 △ ぶたにく 10 ぎゅうにく 15 ○ こんにやく 20 たまねぎ 70 □ にんじん 10 いんげん 10 さけ ○ さとう 3.2 こいくち 	<p>△ 牛乳 592kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>つくねのソースやき</p> <ul style="list-style-type: none"> キャベツいりつくね さとう 2.3 みりん 1.1 とんかつソース ウスターソース <p>まめなサラダ</p> <ul style="list-style-type: none"> だいず 9 △ ツナ 7 キャベツ 25 □ こまつな 9 にんじん 3 ○ さとう 1.2 す うすくち <p>きりぼしだいこんのみぞしる</p> <ul style="list-style-type: none"> きりぼしだいこん 5 □ にんじん 5 あぶらあげ 5 みそ ねぎ 5 だし 																
<p>△ 牛乳 591kcal</p> <p>ガバオライス</p> <ul style="list-style-type: none"> こめ 75 △ とりにく 46 ぶたひきにく 11 □ たまねぎ 37 こうやどうふ 3.4 □ にんじん 7 エリンギ 6 □ ピーマン 6 コーン 5 □ にんにく 0.2 さとう 1.84 さけ 2.3 ごまあぶら 1.38 コンソメ オイスターソース トウバンジャン こいくち <p>ヤムウンセン</p> <ul style="list-style-type: none"> 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 ごまあぶら 0.2 こいくち す 	<p>△ 牛乳 633kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>にくしゅうまい(2こ) もやしのナムル</p> <ul style="list-style-type: none"> もやし 25 □ にんじん 10 ほうれんそう 8 ○ さとう 0.25 ごまあぶら 0.3 こいくち <p>ホイコーロー</p> <ul style="list-style-type: none"> ぶたにく 30 □ たまねぎ 20 にんにく 0.5 □ ピーマン 10 エリンギ 4 □ キャベツ 50 あつあげ 20 △ こうやどうふ 2 さけ 3 ○ さとう 1.2 <ul style="list-style-type: none"> かたくりこ 0.6 トウバンジャン テンメンジャン こいくち あかみそ こしょう 	<p>△ 牛乳 640kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>ささみのうめすあげ</p> <ul style="list-style-type: none"> ささみ さけ 2 かたくりこ 6.5 ○ あげあぶら 6 さとう 4.8 うめす 3.5 こいくち <p>シャキシャキサラダ</p> <ul style="list-style-type: none"> じゃがいも 32 □ きゅうり 8 にんじん 3.2 ○ ごま 0.64 ごまあぶら 1.92 ○ さとう 0.96 す こしょう しお <p>えのきたけのみぞしる</p> <ul style="list-style-type: none"> えのきたけ 8 △ あぶらあげ 5 たまねぎ 22 □ にんじん 10 ねぎ 5 だし みそ 	<p>△ 牛乳 561kcal</p> <p>うすいえんどうごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> こめ 70 □ うすいえんどう 11 こんぶ 0.25 しお <p>ていやくにくでんご(2こ) かんてんサラダ</p> <ul style="list-style-type: none"> かんてん 1.2 △ かいそう 0.8 きゅうり 30 □ コーン 5 さとう 2.7 ○ ごまあぶら 0.8 こいくち す <p>じゃがもちスープ</p> <ul style="list-style-type: none"> じゃがもち 22 △ あぶらあげ 4 こんにやく 10 □ だいこん 20 ちんげんさい 8 □ ねぎ 5 にんじん 6 さけ 1.5 うすくち みりん 0.6 こいくち だし 	<p>△ 牛乳 600kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>いわしのかぼやき</p> <ul style="list-style-type: none"> いわし ○ あげあぶら 4 かたくりこ 4 みりん 2.6 さとう 1.5 こいくち <p>ごまあえ</p> <ul style="list-style-type: none"> キャベツ 20 □ にんじん 7 きゅうり 15 △ あぶらあげ 4 ごま 0.88 ○ さとう 0.79 こいくち <p>ぶたじる</p> <ul style="list-style-type: none"> ぶたにく 10 ○ じゃがいも 20 ごぼう 7 □ はくさい 20 もやし 15 □ にんじん 5 ねぎ 7 だし みそ 																
<p>△ 牛乳 623kcal</p> <p>スタミナどん</p> <ul style="list-style-type: none"> こめ 75 △ ぶたにく 57 こいくち みりん 1.8 ○ さとう 1.35 しょうが 1.25 □ にんにく 1.25 ごま 0.5 ○ ごまあぶら 0.5 たまねぎ 55 □ にんじん 20 ちんげんさい 15 □ ニラ 3 トウバンジャン ウスターソース <p>たくあんあえ</p> <ul style="list-style-type: none"> キャベツ 30 □ きゅうり 12 こまつな 8 □ きざみたたくあん 6 さとう 0.5 うすくち △ かつおぶし 0.5 <p>とうにゅうプリンタルト</p>	<p>△ 牛乳 552kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>アジフライ</p> <ul style="list-style-type: none"> あげあぶら 4 <p>すのもの</p> <ul style="list-style-type: none"> きりぼしだいこん 1.5 □ きゅうり 30 わかめ 0.7 ○ さとう 2 ごま 1.5 うすくち <p>しんたまねぎのみぞしる</p> <ul style="list-style-type: none"> たまねぎ 32 □ こまつな 12 にんじん 5 △ あぶらあげ 4 みそ だし 	<p>△ 牛乳 550kcal</p> <p>○ しょうパン2まい ポロニアム ツナサラダ</p> <ul style="list-style-type: none"> スナックえんどう 8 □ キャベツ 35 ツナ 10 こしょう オリブオイル 0.4 マヨネーズ しお す <p>やさいスープ</p> <ul style="list-style-type: none"> とりにく 10 □ にんじん 10 たまねぎ 22 □ ちんげんさい 15 コンソメ こしょう 	<p>△ 牛乳 689kcal</p> <p>カレーライス</p> <ul style="list-style-type: none"> こめ 90 △ ぎゅうにく 10 ぶたにく 15 □ たまねぎ 75 じゃがいも 50 □ にんじん 12 ワイン 2 □ 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 カレーこ <p>はっさくいしフルーツポンチ</p> <ul style="list-style-type: none"> みかん 16 □ はっさく 20 パイン 18 かんてん 13.5 はちみつレモンゼリー 13.5 	<p>△ 牛乳 676kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>ぎょうにくコロケ</p> <ul style="list-style-type: none"> あげあぶら 8 <p>あいませ</p> <ul style="list-style-type: none"> あぶらあげ 7.2 □ だいこん 23 にんじん 7 □ ごぼう 8 こんにやく 9 △ ちくわ 9 さとう 0.3 みりん 0.33 こいくち だし うすくち <p>わかめのみぞしる</p> <ul style="list-style-type: none"> わかめ 0.8 △ とうふ 20 ふ 1.7 □ しめじ 7 だし みそ 																
<p>△ 牛乳 582kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>ハンバーグ</p> <ul style="list-style-type: none"> ハンバーグ みりん 0.4 ワイン 0.4 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 <p>キャベツとすものみぞため</p> <ul style="list-style-type: none"> ぶたにく 10 □ キャベツ 25 なす 15 □ たまねぎ 10 にんじん 7 □ しょうが 0.6 こいくち さけ 0.9 ○ さとう 1.4 みりん 1.2 ○ かたくりこ 0.6 ごまあぶら 0.2 あかみそ みそ <p>すましじる</p> <ul style="list-style-type: none"> とうふ 25 □ ほうれんそう 10 かまぼこ 8 うすくち みりん 0.8だし 	<p>△ 牛乳 656kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>あげだしどうふ</p> <ul style="list-style-type: none"> 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 こいくち ○ かたくりこ 0.2 <p>おかかあえ</p> <ul style="list-style-type: none"> きゅうり 20 □ キャベツ 30 かつおぶし 1 ○ さとう 0.9 こいくち <p>にくじゃが</p> <ul style="list-style-type: none"> じゃがいも 80 △ ぎゅうにく 10 ぶたにく 15 ○ こんにやく 20 たまねぎ 70 □ にんじん 10 いんげん 10 ○ さとう 2.4 さけ 1.5 こいくち 	<p>△ 牛乳 542kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>しらすのみぞしる</p> <ul style="list-style-type: none"> ホキ □ しょうが 0.7 みりん 1.4 ○ さとう 2.2 さけ 1.2 こいくち <p>ひじきのとほろに</p> <ul style="list-style-type: none"> とりにく 10 △ ひじき 1.9 ひらてん 7.5 □ いんげん 2.85 こんにやく 9.5 ○ こめあぶら 0.48 にんじん 9.5 みりん 0.48 しょうが 0.09 だし さとう 1.43 こいくち <p>こまつなのみぞしる</p> <ul style="list-style-type: none"> こまつな 12 □ たまねぎ 25 にんじん 6 △ あぶらあげ 5 みそ だし 	<p>フルーツきゅうしょく</p> 	<p>☆材料購入の都合により献立を変更することがあります。</p>																
