

衛生面に気をつけよう

- ・石けんできれいに手を洗おう
- ・清潔なハンカチを使おう
- ・給食当番はきちんとした身支度をして行おう



＜3つの食品グループと多くふくまれる栄養素＞

△ 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
たんぱく質	炭水化物	ビタミン
糖質	脂質	無機質

水 1		木 2		金 3	
△ 牛乳 681kcal 昆布とツナの炊き込みご飯 ○米 △刻み昆布 1.8 □人参 14.4 △ツナ 24 ○砂糖 ○ごま油 こいくち	△ 牛乳 753kcal ○ごはん 照焼きチキン △ とり肉 □しょうが 0.84 みりん 酒 ○砂糖 こいくち ○片栗粉 いんげんのサラダ □さやいんげん 7.2 □いんげん 10.8 □キャベツ 36 □コーン 6 ○砂糖 ○米油 酢 こいくち じゃが芋と玉ねぎのみそ汁 ○じゃがいも 36 □玉ねぎ 36 ○えのきたけ 6 □ねぎ 6 みそ だし	△ 牛乳 748kcal ○ごはん 肉焼売 2個 もやしのナムル □人参 6 □もやし 60 △わかめ 0.36 □ごま 0.72 ○砂糖 ○ごま油 酢 こいくち フルコギ △牛肉 12 △豚肉 30 □玉ねぎ 96 □しめじ 36 □人参 18 □ねぎ 12 □にんにく 0.36 酒 みりん ○ごま油 ○砂糖 コチュジャン こいくち			
△ 五目厚焼き五子 けんちん汁 □人参 12 □ごぼう 12 △厚揚げ 12 ○里いも 36 ○こんにやく 24 □大根 12 みりん 酒 ○ごま油 うすくち こいくち だし	△ 牛乳 623kcal ○ごはん 白身魚の南蛮焼き △ホキ 1個 ○砂糖 酒 みりん こいくち ○ごま ○片栗粉 野菜の和えもの □キャベツ 24 □人参 8.4 きゅうり 18 □もやし 12 △油揚げ 4.8 ○砂糖 こいくち 塩こうじスーフ △とり肉 18 □大根 36 □人参 12 □しめじ 7.2 □ねぎ 4.8 □しょうが 1.2 酒 だし 塩こうじ こしょう	△ 牛乳 674kcal ○ごはん チンゲン菜の和風和え □ちんげんさい 18 □しめじ 9.6 □もやし 30 ○砂糖 酢 こいくち 厚揚げとこんにやくの煮物 ○こんにやく 54 △ちくわ 30 △厚揚げ 42 △とり肉 24 △枝豆ボール 18 □人参 12 ○じゃがいも 30 ○砂糖 酒 みりん こいくち だし			
△ 牛乳 727kcal ○ごはん マヨたまフライ ○揚げ油 かみかみあえ △イカ 18 □切干大根 2.4 寒天 0.36 □きゅうり 12 □キャベツ 18 □レモン果汁 ○砂糖 ○米油 酢 うすくち かぼちゃのみそ汁 □かぼちゃ 36 □玉ねぎ 24 □えのきたけ 8.4 □ねぎ 6 みそ だし	△ 牛乳 702kcal ○ごはん ぎょうざ 2個 中華和え □きゅうり 42 □もやし 18 □コーン 6 ○砂糖 ○ごま油 こいくち 酢 ナス入りマーボー豆腐 △豆腐 60 □なす 36 △豚ひき肉 18 □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 18 酒 ○砂糖 ○片栗粉 こいくち 赤みそ トウバンジャン	△ 牛乳 648kcal ○コッペパン ササミカツ ○揚げ油 スッキニーのマヨサラダ □キャベツ 36 □スッキニー 18 □人参 4.8 ○砂糖 酢 うすくち マヨネーズ コンソメスーフ △豚肉 18 ○じゃがいも 24 □玉ねぎ 30 □人参 9.6 コンソメ うすくち 塩 こしょう	△ 牛乳 623kcal ○ごはん 白身魚の南蛮焼き △ホキ 1個 ○砂糖 酒 みりん こいくち ○ごま ○片栗粉 野菜の和えもの □キャベツ 24 □人参 8.4 きゅうり 18 □もやし 12 △油揚げ 4.8 ○砂糖 こいくち 塩こうじスーフ △とり肉 18 □大根 36 □人参 12 □しめじ 7.2 □ねぎ 4.8 □しょうが 1.2 酒 だし 塩こうじ こしょう	△ 牛乳 674kcal ○ごはん チンゲン菜の和風和え □ちんげんさい 18 □しめじ 9.6 □もやし 30 ○砂糖 酢 こいくち 厚揚げとこんにやくの煮物 ○こんにやく 54 △ちくわ 30 △厚揚げ 42 △とり肉 24 △枝豆ボール 18 □人参 12 ○じゃがいも 30 ○砂糖 酒 みりん こいくち だし	
△ 牛乳 651kcal 豚丼 ○米 △豚肉 48 □玉ねぎ 120 ○こんにやく 36 □ねぎ 8.4 △かまぼこ 12 □しょうが 1.08 ○砂糖 酒 みりん こいくち 白菜とほうれん草のおひたし □ほうれん草 36 □白菜 36 □人参 6 ○砂糖 こいくち	△ 牛乳 771kcal ○ごはん ヤンニョムチキン △ささみ 酒 ○片栗粉 ○揚げ油 塩 ○砂糖 こいくち ケチャップ コチュジャン じゃが芋のシャキシャキサラダ ○じゃがいも 48 □きゅうり 12 □人参 4.8 ○ごま 0.96 ○米油 ○砂糖 酢 塩 こしょう 五目スーフ △豚肉 8.4 □エリンギ 6 □玉ねぎ 24 □人参 12 □ちんげんさい 9.6 □もやし 12 中華だし こいくち こしょう	△ 牛乳 698kcal ○ごはん さわらの柚子しょうゆ焼き △さわら □ゆず果汁 ○砂糖 こいくち ひじきの炒め煮 △鶏肉 9.6 △ひじき 2.4 △大豆 9.6 △平天 9.6 ○こんにやく 12 □さやいんげん 6 □人参 6 ○米油 0.6 ○砂糖 酒 みりん こいくち だし 大根と油揚げのみそ汁 □大根 36 △油揚げ 9.6 □ねぎ 7.2 だし みそ	△ 牛乳 839kcal なすとひき肉のカレーライス ○米 △豚ひき肉 24 □なす 42 □玉ねぎ 90 □人参 24 ワイン □にんにく 0.24 こいくち カレールー こしょう ウスター コンソメ カレー粉 コールスローサラダ □キャベツ 48 □コーン 4.8 □人参 6 ○米油 ○オリーブ油 ○砂糖 酢 塩 こしょう マヨネーズ	△ 牛乳 796kcal ○ごはん かぼちゃひき肉フライ ○揚げ油 4.8 キャベツの梅和え □キャベツ 28.8 □きゅうり 20.4 △ちくわ 7.8 □梅肉 3 みりん ○砂糖 こいくち とふの粉の煮物 △とふの粉 18 △鶏肉 18 □白菜 60 □大根 30 □人参 12 □ねぎ 6 △油揚げ 6 こいくち ○砂糖 酒 みりん だし	
△ 牛乳 647kcal ○ごはん 千辛 ○ごま油 ○砂糖 こいくち 酢 チンジャオロースー △豚肉 30 □ピーマン 14.4 □たけのこ 16.8 □玉ねぎ 16.8 ○こんにやく 14.4 □にんにく 0.84 ○米油 ○砂糖 ○片栗粉 ○ごま油 こいくち わかめのスーフ □もやし 24 △わかめ 0.96 □えのきたけ 12 中華だし こいくち こしょう	△ 牛乳 666kcal カレーピラフ ○米 ○大麦 △チキンウインナー 12 △豚ひき肉 18 □玉ねぎ 36 □人参 12 □ピーマン 6 □コーン 3.6 酒 カレー粉 ケチャップ ウスター 塩 こしょう 鶏つくねと野菜のスーフ △つくね 30 □人参 12 □もやし 18 □白菜 18 □ちんげんさい 12 こしょう 中華だし うすくち 冷凍みかん	△ 牛乳 678kcal ○コッペパン ABCマカロニスーフ ○アルファベットマカロニ 6 □玉ねぎ 30 △ベーコン 12 □キャベツ 30 □ほうれん草 18 コンソメ こしょう キャロットラペ □キャベツ 12 □きゅうり 8.4 □人参 36 △ツナ 9.6 □レモン果汁 ○砂糖 ○米油 うすくち 塩 こしょう フランクフルトビーンズソース △ソーセージ 1個 □玉ねぎ 18 △大豆 3.6 □トマト 24 ○片栗粉 ケチャップ 塩 カレー粉	△ 牛乳 651kcal ○ごはん 瀬戸風味ふりかけ 豚肉のしょうが焼き △豚肉 72 酒 3.6 □玉ねぎ 84 □しょうが 1.8 ○砂糖 こいくち 野菜たっぷりみそ汁 □大根 24 □人参 9.6 □ごまつな 12 □しめじ 9.6 △油揚げ 3.6 □ねぎ 6 みそ だし	△ 牛乳 835kcal ○ごはん 白身魚フライ ○揚げ油 タルタルソース キャベツのごまサラダ □キャベツ 60 ○米油 ○ごま油 ○ごま 1.44 塩 酢 こいくち 野菜のうま煮 △厚揚げ 48 △鶏肉 24 ○里いも 18 ○こんにやく 24 □人参 24 □玉ねぎ 48 □モロッコいんげん 6 □しいたけ みりん ○砂糖 こいくち だし	
△ 牛乳 629kcal ○ごはん 豆腐ハンバーグきのこソース △豆腐ハンバーグ □しめじ 6 □エリンギ 6 □えのきたけ 6 □しょうが 0.6 みりん こいくち だし ○片栗粉 きゅうりのおかか和え □きゅうり 36 □キャベツ 24 △かつお節 1.2 ○砂糖 こいくち なすのみそ汁 □なす 24 □人参 6 □玉ねぎ 24 △油揚げ 4.8 みそ だし	△ 牛乳 763kcal ○ゆかりご飯 冷やしうどん ○うどん 108 △卵 14.4 □きゅうり 30 △わかめ 0.84 □人参 12 □しいたけ 0.6 △油揚げ 8.4 ○砂糖 みりん だし こいくち めんつゆ △はんぺんフライ ○揚げ油	△ 牛乳 721kcal ○ごはん しっとりひじきふりかけ △ひじき 1.56 ○ごま 0.72 △かつお節 1.2 ○砂糖 みりん こいくち わかめと大根のツナあえ □大根 36 □きゅうり 12 △わかめ 0.48 △ツナ 6 ○砂糖 ○ごま油 酢 うすくち 鶏肉とじゃが芋の煮物 △鶏肉 30 ○じゃがいも 96 ○こんにやく 24 □玉ねぎ 72 □人参 12 □いんげん 12 ○砂糖 酒 みりん こいくち	△ 牛乳 706kcal 切干し大根とベーコンのご飯 ○米 ○玄米 □切干大根 6 △ベーコン 18 □えのきたけ 12 □人参 12 □ねぎ 6 ○砂糖 酒 みりん こいくち うすくち のべい汁 △とり肉 24 □大根 30 □人参 12 ○里いも 12 ○こんにやく 12 □しめじ 2.4 酒 だし ○片栗粉 こいくち うすくち ほうれん草ともやしのあえもの □ほうれん草 30 □もやし 24 △油揚げ 6 ○砂糖 こいくち	☆材料購入の都合により 献立を変更することが あります。	

