

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		
<b>△ 牛乳</b> 681kcal <b>昆布とツナの炊き込みご飯</b> ○ 米 △ 刻み昆布 1.8 □ 人参 14.4 △ ツナ 24 ○ 砂糖 ○ ごま油 こいくち <b>△ 五目厚焼き五子</b> <b>けんちん汁</b> □ 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	<b>△ 牛乳</b> 753kcal <b>○ ごはん</b> <b>照焼きチキン</b> △ とり肉 □ しょうが 0.84 みりん 酒 ○ 砂糖 こいくち ○ 片栗粉 <b>いんげんのサラダ</b> □ 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 <b>じゃが芋と玉ねぎのみそ汁</b> ○ じゃがいも 36 □ 玉ねぎ 36 ○ えのきたけ 6 □ ねぎ 6 みそ だし	<b>△ 牛乳</b> 748kcal <b>○ ごはん</b> <b>肉焼売 2個</b> <b>もやしのナムル</b> □ 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 <b>フルコギ</b> △ 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		
<b>月 6</b> 727kcal <b>△ 牛乳</b> <b>○ ごはん</b> <b>マヨたまフライ</b> ○ 揚げ油 <b>かみかみあえ</b> △ 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 <b>かぼちゃのみそ汁</b> □ かぼちゃ 36 □ 玉ねぎ 24 □ えのきたけ 8.4 □ ねぎ 6 みそ だし	<b>火 7</b> 702kcal <b>△ 牛乳</b> <b>○ ごはん</b> <b>ぎょうざ 2個</b> <b>中華和え</b> □ きゅうり 42 □ もやし 18 □ コーン 6 ○ 砂糖 ○ ごま油 こいくち 酢 <b>ナス入りマーボー豆腐</b> △ 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	<b>8</b> 648kcal <b>△ 牛乳</b> <b>○ コッペパン</b> <b>△ ササミカツ</b> ○ 揚げ油 <b>スッキニーのマヨサラダ</b> □ 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 <b>コンソメスープ</b> △ 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	<b>9</b> 623kcal <b>△ 牛乳</b> <b>○ ごはん</b> <b>白身魚の南蛮焼き</b> △ ホキ 1個 ○ 砂糖 酒 みりん こいくち ○ ごま ○ 片栗粉 <b>野菜の和えもの</b> □ 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 <b>塩こうじスープ</b> △ 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	<b>10</b> 674kcal <b>△ 牛乳</b> <b>○ ごはん</b> <b>チンゲン菜の和風和え</b> □ ちんげんさい 18 □ しめじ 9.6 □ もやし 30 ○ 砂糖 酢 こいくち <b>厚揚げとこんにやくの煮物</b> ○ 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
<b>13</b> 651kcal <b>△ 牛乳</b> <b>豚丼</b> ○ 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 <b>白菜とほうれん草のおひたし</b> □ ほうれん草 36 □ 白菜 36 □ 人参 6 ○ 砂糖 こいくち	<b>14</b> 771kcal <b>△ 牛乳</b> <b>○ ごはん</b> <b>ヤンニョムチキン</b> △ 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 <b>じゃが芋のシャキシャキサラダ</b> ○ 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 <b>五目スープ</b> △ 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	<b>15</b> 698kcal <b>△ 牛乳</b> <b>○ ごはん</b> <b>さわらの柚子しょうゆ焼き</b> △ さわら □ ゆず果汁 ○ 砂糖 こいくち <b>ひじきの炒め煮</b> △ 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 <b>大根と油揚げのみそ汁</b> □ 大根 36 △ 油揚げ 9.6 □ ねぎ 7.2 だし みそ	<b>16</b> 839kcal <b>△ 牛乳</b> <b>なすとひき肉のカレーライス</b> ○ 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 カレールウ こしょう ウスター コンソメ カレー粉 <b>コールスローサラダ</b> □ 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	<b>17</b> 796kcal <b>△ 牛乳</b> <b>○ ごはん</b> <b>かぼちゃひき肉フライ</b> ○ 揚げ油 4.8 <b>キャベツの梅和え</b> □ 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 <b>とふの粉の煮物</b> △ 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
<b>20</b> 647kcal <b>△ 牛乳</b> <b>○ ごはん</b> <b>千手ミ</b> ○ ごま油 ○ 砂糖 こいくち 酢 <b>チンジャオロースー</b> △ 豚肉 30 □ ビーマン 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 <b>わかめのスープ</b> □ 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	<b>21</b> 666kcal <b>△ 牛乳</b> <b>カレーピラフ</b> ○ 米 ○ 大麦 △ チキンウインナー 12 △ 豚ひき肉 18 □ 玉ねぎ 36 □ 人参 12 □ ビーマン 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 <b>鶏つくねと野菜のスープ</b> △ 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 <b>冷凍みかん</b>	<b>22</b> 678kcal <b>△ 牛乳</b> <b>○ コッペパン</b> <b>ABCマカロニスーフ</b> ○ 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 <b>キャロットラペ</b> □ 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 <b>フランクフルトビーンズソース</b> △ 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	<b>23</b> 651kcal <b>△ 牛乳</b> <b>○ ごはん</b> <b>瀬戸風味ふりかけ</b> <b>豚肉のしょうが焼き</b> △ 豚肉 72 酒 3.6 □ 玉ねぎ 84 □ しょうが 1.8 ○ 砂糖 こいくち <b>野菜たっぷりみそ汁</b> □ 大根 24 □ 人参 9.6 □ こまつな 12 □ しめじ 9.6 △ 油揚げ 3.6 □ ねぎ 6 みそ だし	<b>24</b> 835kcal <b>△ 牛乳</b> <b>○ ごはん</b> <b>白身魚フライ</b> ○ 揚げ油 <b>タルタルソース</b> <b>キャベツのごまサラダ</b> □ キャベツ 60 ○ 米油 ○ ごま油 ○ ごま 1.44 塩 酢 こいくち <b>野菜のうま煮</b> △ 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
<b>27</b> 629kcal <b>△ 牛乳</b> <b>○ ごはん</b> <b>豆腐ハンバーグきのこソース</b> △ 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 <b>きゅうりのおかか和え</b> □ きゅうり 36 □ キャベツ 24 △ かつお節 1.2 ○ 砂糖 こいくち <b>なすのみそ汁</b> □ なす 24 □ 人参 6 □ 玉ねぎ 24 △ 油揚げ 4.8 みそ だし	<b>28</b> 763kcal <b>△ 牛乳</b> <b>○ ゆかりご飯</b> <b>冷やしうどん</b> ○ 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 <b>はんぺんフライ</b> ○ 揚げ油	<b>29</b> 721kcal <b>△ 牛乳</b> <b>○ ごはん</b> <b>しっとりひじきふりかけ</b> △ ひじき 1.56 ○ ごま 0.72 △ かつお節 1.2 ○ 砂糖 みりん こいくち <b>わかめと大根のツナあえ</b> □ 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 <b>鶏肉とじゃが芋の煮物</b> △ 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	<b>30</b> 706kcal <b>△ 牛乳</b> <b>切干し大根とベーコンのご飯</b> ○ 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 <b>のっぺい汁</b> △ 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 <b>ほうれん草ともやしのあえもの</b> □ 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。

