




月 3	火 4	水 5	木 6	金 7								
<p>△ 牛乳 742kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>さんまのおかか煮</p> <p>△ さんま □しょうが</p> <p>酒 ○砂糖</p> <p>みりん △かつお節</p> <p>こいくち</p> <p>きゅうりとわかめの酢の物</p> <p>△ わかめ 1.65 □きゅうり 27.5</p> <p>△ ちりめんじゃこ 2.2 ○砂糖</p> <p>酢 うすくち</p> <p>具だくさんみそ汁</p> <p>□ 玉ねぎ 27.5 □人参 5.5</p> <p>□ こまつな 11 □しめじ 11</p> <p>△ 油揚げ 3.3 みそ</p> <p>だし</p>	<p>△ 牛乳 698kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>△ ねぎ玉焼き</p> <p>塩昆布和え</p> <p>□ 白菜 49.5 □人参 4.4</p> <p>△ 塩昆布 △かつお節</p> <p>厚揚げと野菜のうま煮</p> <p>△ 厚揚げ 48 △鶏肉 36</p> <p>□ 大根 18 □人参 24</p> <p>□ 玉ねぎ 48 □いんげん 6</p> <p>□ しいたけ 1.2 ○砂糖</p> <p>みりん こいくち</p> <p>だし</p> <p>△ 減塩のり佃煮</p>	<p>△ 牛乳 738kcal</p> <p>○ コッペパン</p> <p>○ ヨーングラタン</p> <p>野菜サラダ</p> <p>□ キャベツ 25.3 □きゅうり 16.5</p> <p>□ ブロッコリー 11</p> <p>小袋和風ドレッシング</p> <p>ポークビーンズ</p> <p>△ 豚肉 24 △大豆 24</p> <p>□ 玉ねぎ 36 □人参 12</p> <p>○ じゃがいも 36 □トマト 24</p> <p>□ にんにく 0.24 ○砂糖</p> <p>コンソメ こしょう</p> <p>ウスター こいくち</p> <p>塩</p>	<p>△ 牛乳 908kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>熊野牛ステーキ</p> <p>△ 熊野牛 75</p> <p>□ ワイン □玉ねぎ 9.6</p> <p>□ にんにく ○砂糖</p> <p>酒 みりん ○片栗粉</p> <p>塩 こしょう こいくち</p> <p>ケチャップ ウスター</p> <p>じゃが芋のシャキシャキサラダ</p> <p>○ じゃがいも 44 □きゅうり 11</p> <p>□ 人参 4.4 □ごま 0.88</p> <p>○ 米油 ○砂糖</p> <p>酢 塩 こしょう</p> <p>キャベツのスーフ</p> <p>□ キャベツ 33 □ほうれん草 11</p> <p>□ 玉ねぎ 16.5 □人参 1.2</p> <p>△ チキンウインナー 11 コンソメ こしょう</p>	<p>△ 牛乳 686kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>揚げたご焼き</p> <p>○ 揚げ油</p> <p>海藻サラダ</p> <p>△ わかめ 0.99 □ほうれん草 9.9</p> <p>□ きゅうり 29.7 □キャベツ 9.9</p> <p>○ 砂糖</p> <p>こいくち こしょう 酢</p> <p>八宝菜</p> <p>△ 豚肉 36 △厚揚げ 18</p> <p>□ もやし 24 □ねぎ 12</p> <p>□ 人参 12 □白菜 102</p> <p>□ 玉ねぎ 40.8 □しいたけ 1.2</p> <p>酒 ○片栗粉</p> <p>○ ごま油 こしょう</p> <p>こいくち 中華だし</p>								
<p>10</p> <p>スポーツの日</p> 	<p>11</p> <p>△ 牛乳 829kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>メンチカツ</p> <p>○ 揚げ油</p> <p>さつまいもサラダ</p> <p>○ さつまいも 35.2 □玉ねぎ 16.5</p> <p>△ ロースハム 5.5</p> <p>酢</p> <p>塩 こしょう</p> <p>マヨネーズ</p> <p>きのこのみそ汁</p> <p>△ 豆腐 22 △油揚げ 5.5</p> <p>□ えのきたけ 7.7 □しめじ 7.7</p> <p>□ エリンギ 7.7 □ねぎ 4.4</p> <p>みそ</p> <p>だし</p>	<p>12</p> <p>△ 牛乳 832kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>熊野牛でさき焼き煮</p> <p>△ 熊野牛 80</p> <p>□ 玉ねぎ 42 □人参 12</p> <p>□ 白菜 36 □ねぎ 6</p> <p>□ エリンギ 6 △焼き豆腐 24</p> <p>○ こんにやく 24 ○すき焼き麩 6</p> <p>○ 砂糖 酒 こいくち</p> <p>酢醤油あえ</p> <p>□ きゅうり 30.8 □人参 11</p> <p>□ えのきたけ 11 △かつお節</p> <p>○ 砂糖 こいくち 酢</p>	<p>13</p> <p>△ 牛乳 706kcal</p> <p>親子丼</p> <p>○ 米 △鶏肉 24</p> <p>□ 玉ねぎ 120 □人参 12</p> <p>△ かまぼこ 12 □ねぎ 12</p> <p>△ 卵 36</p> <p>みりん ○砂糖</p> <p>○ 片栗粉 こいくち</p> <p>うすくち</p> <p>こまつなサラダ</p> <p>□ こまつな 16.5 □キャベツ 33</p> <p>△ ツナ 11 ○砂糖</p> <p>○ ごま油 うすくち</p> <p>酢 塩 こしょう</p>	<p>14</p> <p>△ 牛乳 680kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>いわしのかば焼き</p> <p>△ イワシ ○揚げ油</p> <p>○ 片栗粉 こいくち</p> <p>○ 砂糖 みりん</p> <p>しら和え</p> <p>□ ほうれん草 16.5 □人参 6.6</p> <p>△ 豆腐 33 ○ごま 0.77</p> <p>○ 練りごま ○砂糖</p> <p>うすくち みそ</p> <p>白菜のみそ汁</p> <p>□ 白菜 22 □こまつな 11</p> <p>□ 玉ねぎ 22 □人参 11</p> <p>みそ</p> <p>だし</p>								
<p>17</p> <p>△ 牛乳 686kcal</p> <p>○ わかめご飯</p> <p>五目うどん</p> <p>○ うどん 55 △鶏肉 16.5</p> <p>□ 人参 8.8 △かまぼこ 8.8</p> <p>△ 油揚げ 3.3 □しいたけ 0.33</p> <p>□ ねぎ 5.5 酒</p> <p>みりん こいくち</p> <p>うすくち だし</p> <p>△ 野菜かき揚げ</p> <p>○ あげあぶら</p> 	<p>18</p> <p>△ 牛乳 671kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>焼きぎょうざ 2個</p> <p>切干大根のハリハリ和え</p> <p>□ 切干大根 5.5 △ちりめんじゃこ 2.2</p> <p>□ きゅうり 27.5 ○ごま 0.88</p> <p>○ 砂糖 塩 こいくち 酢</p> <p>中華のコーンスープ</p> <p>□ コーン 13.2 □クリームコーン 49.5</p> <p>□ 玉ねぎ 33 □もやし 13.2</p> <p>△ とり肉 15.4 □ちんげんさい 16.5</p> <p>○ 片栗粉 こいくち</p> <p>塩 中華だし</p>	<p>19</p> <p>△ 牛乳 975kcal</p> <p>○ コッペパン</p> <p>熊野牛のゴロゴロシチュー</p> <p>△ 熊野牛 75 ○じゃがいも 60</p> <p>□ 玉ねぎ 48 □人参 24</p> <p>□ トマト 12 ワイン</p> <p>ビーフシチュー こしょう</p> <p>ケチャップ ウスター</p> <p>とんかつソース コンソメ</p> <p>フレンチサラダ</p> <p>□ キャベツ 38.5 □コーン 7.7</p> <p>□ 人参 5.5 △ロースハム 6.6</p> <p>○ 砂糖 ○米油</p> <p>酢 塩 こしょう</p> <p>りんごゼリー</p>	<p>20</p> <p>△ 牛乳 700kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>焼き鯖のみそだれがけ</p> <p>△ さば ○砂糖</p> <p>みりん 酒</p> <p>赤みそ みそ こいくち</p> <p>たくあんあえ</p> <p>□ キャベツ 38.5 □こまつな 8.8</p> <p>□ 刻みたくあん 7.7 ○ごま 0.44</p> <p>△ 塩昆布 △かつお節</p> <p>豚汁</p> <p>△ 豚肉 11 ○じゃがいも 22</p> <p>□ ごぼう 7.7 □白菜 22</p> <p>□ もやし 16.5 □人参 5.5</p> <p>□ ねぎ 7.7 みそ だし</p>	<p>21</p> <p>△ 牛乳 908kcal</p> <p>熊野牛でピビンバ</p> <p>○ 米</p> <p>△ 熊野牛 80 酒 みりん</p> <p>□ しょうが □にんにく</p> <p>○ 砂糖 こいくち コチュジャン</p> <p>□ キャベツ 24.2 □ちんげんさい 16.5</p> <p>□ 人参 8.8 □ごま油</p> <p>○ ごま 赤みそ</p> <p>こいくち 酢 塩</p> <p>トックとわかめのスープ</p> <p>○ トック 11 △わかめ 0.88</p> <p>□ えのきたけ 11 □人参 6.6</p> <p>中華だし こしょう</p>								
<p>24</p> <p>△ 牛乳 849kcal</p> <p>エリンギ入りカレー</p> <p>○ 米 △牛肉 12</p> <p>△ 豚肉 18 □玉ねぎ 72</p> <p>○ じゃがいも 48 □人参 14.4</p> <p>□ エリンギ 12 ワイン</p> <p>□ にんにく カレールウ</p> <p>ウスター こいくち</p> <p>コンソメ こしょう</p> <p>カレー粉</p> <p>柿入りフルーツヨーグルト</p> <p>□ みかん 22 □パイナップル 22</p> <p>□ 柿 22 ○砂糖</p> <p>ナタデココ 16.5 △ヨーグルト 22</p>  <p>フルーツ給食</p>	<p>25</p> <p>△ ジョア 714kcal</p> <p>さつまいもごはん</p> <p>○ 米 ○さつまいも 30</p> <p>酒 塩</p> <p>つくねのソース焼き</p> <p>○ 砂糖 みりん</p> <p>とんかつソース ウスター</p> <p>キャベツのレモン和え</p> <p>□ キャベツ 27.5 □きゅうり 16.5</p> <p>□ 人参 5.5 □レモン果汁 2.09</p> <p>○ 砂糖 酢 塩</p> <p>高野豆腐の煮物</p> <p>△ 高野豆腐 7.2 △鶏肉 14.4</p> <p>□ 人参 7.2 □玉ねぎ 36</p> <p>○ じゃがいも 43.2 □いんげん 4.8</p> <p>○ 砂糖 だし</p> <p>うすくち こいくち</p>	<p>26</p> <p>△ 牛乳 704kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>ささみの油淋鶏</p> <p>△ ささみ 酒</p> <p>○ 片栗粉 ○揚げ油</p> <p>□ 玉ねぎ 12 □しょうが 0.48</p> <p>□ にんにく 0.24 ○ごま油</p> <p>○ 砂糖 塩 こしょう</p> <p>こいくち 酢</p> <p>野菜のマヨサラダ</p> <p>□ キャベツ 33 □きゅうり 22</p> <p>□ 人参 4.4 ○オリーブ油</p> <p>○ 砂糖 酢 塩 マヨネーズ</p> <p>五目スープ</p> <p>△ 豚肉 7.7 □しめじ 5.5</p> <p>□ 玉ねぎ 22 □人参 11</p> <p>□ ちんげんさい 8.8 □もやし 11</p> <p>中華だし こしょう</p>	<p>27</p> <p>△ 牛乳 722kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>海苔香味ふりかけ</p> <p>おでん</p> <p>○ こんにやく 36 △ちくわ 36</p> <p>△ がんも 18 △鶏肉 24</p> <p>△ 平天 24 □大根 48</p> <p>□ 人参 12 ○砂糖 みりん</p> <p>△ こんぶ こいくち うすくち</p> <p>じゃこサラダ</p> <p>△ ちりめんじゃこ 3 みりん</p> <p>○ 砂糖 △大豆 6</p> <p>□ キャベツ 36 □ほうれん草 12</p> <p>○ 砂糖 ○ごま油</p> <p>○ ごま こいくち 酢</p>	<p>28</p> <p>△ 牛乳 715kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>鮭キャベツカツ</p> <p>○ 揚げ油</p> <p>まわかめのきんぴら</p> <p>△ きわかめ 16.5 □人参 11</p> <p>□ ごぼう 11 △ちくわ 5.5</p> <p>○ こんにやく 13.2 △豚肉</p> <p>○ 米油 ○砂糖</p> <p>みりん 酒 こいくち</p> <p>じゃが芋と玉ねぎのみそ汁</p> <p>○ じゃがいも 33 □玉ねぎ 33</p> <p>□ えのきたけ 5.5 □ねぎ 5.5</p> <p>みそ だし</p>								
<p>31</p> <p>△ 牛乳 760kcal</p> <p>チキンライス</p> <p>○ 米 △鶏肉 36</p> <p>□ 玉ねぎ 42 □人参 12</p> <p>□ いんげん 6 ○米油</p> <p>塩 こしょう ケチャップ</p> <p>ウスター コンソメ</p> <p>具だくさん卵スープ</p> <p>△ ベーコン 16.5 □人参 12</p> <p>□ 玉ねぎ 30 □こまつな 12</p> <p>△ 豆腐 26.4 △卵 24</p> <p>○ 片栗粉 塩 こしょう</p> <p>うすくち ガラスープ コンソメ</p> <p>○ パンフキンパコロア</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> <p>しょくひん 食品 グループ</p> </td> <td> <p>○・おもにエネルギーの もとになる食品</p> </td> <td> <p>△・おもに体をつくる もとになる食品</p> </td> <td> <p>□・おもに体の調子を整える もとになる食品</p> </td> </tr> <tr> <td> <p>えいようそ 栄養素</p> </td> <td> <p>たんぱく質 炭水化物</p> <p>脂質</p> </td> <td> <p>たんぱく質</p> <p>無機質 (カルシウム)</p> </td> <td> <p>ビタミン</p> <p>無機質</p> </td> </tr> </table>				<p>しょくひん 食品 グループ</p>	<p>○・おもにエネルギーの もとになる食品</p>	<p>△・おもに体をつくる もとになる食品</p>	<p>□・おもに体の調子を整える もとになる食品</p>	<p>えいようそ 栄養素</p>	<p>たんぱく質 炭水化物</p> <p>脂質</p>	<p>たんぱく質</p> <p>無機質 (カルシウム)</p>	<p>ビタミン</p> <p>無機質</p>
<p>しょくひん 食品 グループ</p>	<p>○・おもにエネルギーの もとになる食品</p>	<p>△・おもに体をつくる もとになる食品</p>	<p>□・おもに体の調子を整える もとになる食品</p>									
<p>えいようそ 栄養素</p>	<p>たんぱく質 炭水化物</p> <p>脂質</p>	<p>たんぱく質</p> <p>無機質 (カルシウム)</p>	<p>ビタミン</p> <p>無機質</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。