





| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | | | | | | |
|--|---|---|--|---|------------------|---------------------|-------|-----|------|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | | | | | | |
| <p>△牛乳 611kcal</p> <p>○ごはん</p> <p>△ぎょうざ(2個)</p> <p>キムチ炒め</p> <p>△豚肉 30 □キムチ 18</p> <p>□玉ねぎ 14.4 □キャベツ 19.2</p> <p>□しょうが 0.26 □上白糖 0.54</p> <p>□にんにく 0.18 酒 1.2</p> <p>○ごま油 0.36 コチュジャン</p> <p>春雨スーフ</p> <p>△とり肉 13.2 □人参 11</p> <p>□ちんげん菜 11 □春雨 4.18</p> <p>□玉ねぎ 18.7 □しょうが 0.44</p> <p>□もやし 16.5 中華だし</p> <p>□しょうが 0.44</p> | <p>△牛乳 678kcal</p> <p>△たけのこごはん</p> <p>○米 84 △油揚げ 4.8</p> <p>△鶏肉 24 □人参 8.4</p> <p>△ちくわ 6 酒 3 うすくち</p> <p>□しいたけ 0.6 みりん 1.92</p> <p>□たけのこ 36 だし こいくち</p> <p>さつまいもの天ぷら</p> <p>○さつまいも □小麦粉 3.6</p> <p>○片栗粉 6 □揚げ油 4.8</p> <p>梅昆布和え</p> <p>□キャベツ 27.5 □梅肉 1.01</p> <p>□きゅうり 16.5 □上白糖 0.89</p> <p>△塩昆布 0.79 うすくち</p> <p>豆腐のみぞ汁</p> <p>△豆腐 27.5 △わかめ 0.66</p> <p>□大根 24 だし みそ</p> | <p>憲法記念日</p> <p></p> | <p>みどりの日</p> <p></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>△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>たんぱく質</td> <td>無機質</td> <td>ビタミン</td> </tr> </table> | △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 | 無機質 | ビタミン | <p>こどもの日</p> <p></p> |
| △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 | 無機質 | ビタミン | | | | | | | | |
| <p>△牛乳 679kcal</p> <p>○ごはん</p> <p>みそラーメン</p> <p>○中華めん 99 △豚肉 16.5</p> <p>□もやし 22 みりん 1.65</p> <p>□白菜 33 □ごま油 0.22</p> <p>□ねぎ 5.5 □にんにく 0.22</p> <p>中華だし □しょうが 0.33</p> <p>みそ しょうが</p> <p>トウバンジャン</p> <p>バンバンジーサラダ</p> <p>△ささみフレーク 5.5 □人参 5.5</p> <p>□コーン 5.5 □キャベツ 22</p> <p>○ごま 1.1 □上白糖 0.77</p> <p>○ごま油 0.44 こいくち</p> | <p>△牛乳 692kcal</p> <p>○ごはん</p> <p>キャベツメンチカツ</p> <p>○揚げ油 6</p> <p>カレーポテト</p> <p>○じゃがいも 48 □玉ねぎ 12</p> <p>△豚ひき肉 6 □米ぬか油 0.12</p> <p>□人参 12 ケチャップ</p> <p>カレー粉 コンソメ</p> <p>こしょう 塩</p> <p>若竹汁</p> <p>△わかめ 1.1 みりん 0.88</p> <p>□たけのこ 27.5 うすくち</p> <p>□しめじ 7.7 だし</p> | <p>△牛乳 675kcal</p> <p>○ごはん</p> <p>千辛ピラフ</p> <p>○米 90 □押麦 9.6</p> <p>○米油 0.6 □玉ねぎ 36</p> <p>△ウインナー 24 □コーン 7.2</p> <p>△鶏肉 24 □米油 0.6</p> <p>□人参 9.6 コンソメ</p> <p>□ピーマン 6 こしょう</p> <p>塩</p> <p>豆乳スーフ</p> <p>△豚肉 11 □しめじ 5.5</p> <p>□人参 5.5 □玉ねぎ 22</p> <p>□キャベツ 44 固形ブイヨン</p> <p>△豆乳 22 こしょう</p> <p>豆乳ルウ</p> | <p>△牛乳 685kcal</p> <p>○ごはん</p> <p>手作り佃煮</p> <p>△ちりめんじゃこ 5.18 △かつお節 1.73</p> <p>△塩昆布 0.86 □ごま 0.86 砂糖 1</p> <p>みりん 1.44 こいくち 酢</p> <p>アスパラコンサラダ</p> <p>□アスパラガス 12.1 △ローズハム 8.8</p> <p>□コーン 8.8 □米油 1.32</p> <p>□きゅうり 16.5 □砂糖 0.88</p> <p>酢 こしょう 塩</p> <p>肉豆腐</p> <p>△豆腐 84 □玉ねぎ 84</p> <p>△豚肉 12 □いんげん 12</p> <p>△牛肉 18 □人参 12 こいくち</p> <p>○こんにゃく 24 □砂糖 3.84 酒 1.8</p> | <p>△牛乳 655kcal</p> <p>○ごはん</p> <p>つくねのソース焼き</p> <p>△キャベツ入りつくね</p> <p>○砂糖 2.76 みりん 1.32</p> <p>とんかつソース ウスターソース</p> <p>豆菜サラダ</p> <p>△大豆 9.9 □人参 3.3</p> <p>△ツナ 7.7 酢</p> <p>□キャベツ 27.5 □砂糖 1.32</p> <p>□小松菜 9.9 うすくち</p> <p>切干し大根のみぞ汁</p> <p>□切干し大根 5.5 □人参 5.5</p> <p>△油揚げ 5.5 みそ</p> <p>□ねぎ 5.5 だし</p> | | | | | | |
| <p>△牛乳 680kcal</p> <p>ガパオライス</p> <p>○米 90 △鶏ひき肉 55.2</p> <p>△豚ひき肉 13.2 □玉ねぎ 44.4</p> <p>△高野豆腐 4.08 □人参 8.4</p> <p>□エリンギ 7.2 酒 2.76</p> <p>□ピーマン 7.2 オイスターソース</p> <p>□コーン 6 こいくち</p> <p>□にんにく 0.24 コンソメ</p> <p>○砂糖 2.21 トウバンジャン</p> <p>○ごま油 1.66</p> <p>ヤムウンセン</p> <p>○春雨 6.6 □玉ねぎ 8.8</p> <p>□きゅうり 8.8 □砂糖 1.54</p> <p>□キャベツ 13.2 こいくち 酢</p> <p>□レモン 0.66 □米油 0.22</p> | <p>△牛乳 708kcal</p> <p>○ごはん</p> <p>肉しょうまい2個</p> <p>もやしのナムル</p> <p>□もやし 27.5 □人参 11</p> <p>□ほうれん草 8.8 □ごま油 0.33</p> <p>○砂糖 0.28 こいくち</p> <p>ホイコーロー</p> <p>△豚肉 36 □玉ねぎ 24</p> <p>□にんにく 0.6 □キャベツ 60</p> <p>□ピーマン 12 △高野豆腐 2.4</p> <p>□エリンギ 4.8 □砂糖 1.44</p> <p>△厚揚げ 24 トウバンジャン</p> <p>酒 3.6 こいくち</p> <p>○片栗粉 0.72 赤みそ</p> <p>テンメンジャン こしょう</p> | <p>△牛乳 721kcal</p> <p>○ごはん</p> <p>ささみの梅酢揚げ</p> <p>△ささみ □片栗粉 7.8</p> <p>酒 2.4 □上白糖 5.76</p> <p>○揚げ油 7.2 梅酢 4.2</p> <p>こいくち</p> <p>シャキシャキサラダ</p> <p>○じゃがいも 35.2 □ごま 0.7</p> <p>□きゅうり 8.8 □砂糖 1.06</p> <p>□人参 3.52 酢 こしょう</p> <p>○米油 2.11 塩</p> <p>えのきたけのみぞ汁</p> <p>□えのきたけ 8.8 △油揚げ 5.5</p> <p>□玉ねぎ 24.2 □人参 11</p> <p>□ねぎ 5.5 だし みそ</p> | <p>△牛乳 627kcal</p> <p>うすいえんどうごはん</p> <p>○米 84 □うすいえんどう 13.2</p> <p>△こんぶ 0.3 塩</p> <p>照焼き肉だんご(2個)</p> <p>寒天サラダ</p> <p>寒天 1.44 △かいそう 0.96</p> <p>□きゅうり 36 □砂糖 3.24</p> <p>□コーン 6 酢</p> <p>○ごま油 0.96 こいくち</p> <p>じゃがもちスーフ</p> <p>○じゃがもち 24.2 △油揚げ 4.4</p> <p>○こんにゃく 11 □大根 22</p> <p>□ちんげん菜 8.8 □人参 6.6</p> <p>□ねぎ 5.5 酒 1.65 うすくち</p> <p>みりん 0.66 こいくち だし</p> | <p>△牛乳 673kcal</p> <p>○ごはん</p> <p>いわしのかば焼き</p> <p>△いわし □揚げ油 4.8</p> <p>○片栗粉 4.8 みりん 3.12</p> <p>○上白糖 1.8 こいくち</p> <p>ごま和え</p> <p>□キャベツ 22 □人参 7.7</p> <p>□きゅうり 16.5 □ごま 0.97</p> <p>△油揚げ 4.4 こいくち</p> <p>○砂糖 0.87</p> <p>豚汁</p> <p>△豚肉 11 □もやし 16.5</p> <p>○じゃがいも 22 □ねぎ 7.7</p> <p>□ごぼう 7.7 □人参 5.5</p> <p>□白菜 22 だし みそ</p> | | | | | | |
| <p>△牛乳 700kcal</p> <p>スタミナ丼</p> <p>○米 90 □ごま油 0.6</p> <p>△豚肉 68.4 □人参 24</p> <p>○砂糖 1.62 □玉ねぎ 66</p> <p>□しょうが 1.5 □ちんげん菜 18</p> <p>□にんにく 1.5 □にら 3.6</p> <p>○ごま 0.6 ウスターソース</p> <p>こいくち みりん 2.2 トウバンジャン</p> <p>たくあんあえ</p> <p>□キャベツ 33 □刻みたくあん 6.6</p> <p>□きゅうり 13.2 △かつお節 0.55</p> <p>□小松菜 8.8 □砂糖 0.55 うすくち</p> <p>豆乳プリンタルト</p> | <p>△牛乳 619kcal</p> <p>○ごはん</p> <p>アジフライ</p> <p>○揚げ油 4.8</p> <p>酢の物</p> <p>□切干し大根 □砂糖 2.2</p> <p>△わかめ 0.77 うすくち</p> <p>□きゅうり 33 酢</p> <p>○ごま 1.65</p> <p>新玉ねぎのみぞ汁</p> <p>□玉ねぎ 35.2 △油揚げ 4.4</p> <p>□小松菜 13.2 だし</p> <p>□人参 5.5 みそ</p> | <p>△牛乳 622kcal</p> <p>○ごはん</p> <p>食パン2枚</p> <p>ポロニアハム</p> <p>ツナサラダ</p> <p>□スナッペンどう 9.6 □オリーブ油 0.44</p> <p>△ツナ 11 こしょう</p> <p>□キャベツ 38.5 マヨネーズ</p> <p>塩 酢</p> <p>野菜スーフ</p> <p>△鶏肉 11 □人参 11</p> <p>□玉ねぎ 24.2 コンソメ</p> <p>□ちんげん菜 16.5 こしょう</p> | <p>△牛乳 797kcal</p> <p>カレーライス</p> <p>○米 108 ワイン 2.4</p> <p>△牛肉 12 こいくち</p> <p>△豚肉 18 こしょう</p> <p>□玉ねぎ 90 カレールウ</p> <p>○じゃがいも 60 ウスターソース</p> <p>□人参 14.4 コンソメ</p> <p>□にんにく 0.24 カレー粉</p> <p>はっさく入りフルーツポンチ</p> <p>□みかん 19.2 □パン 21.6</p> <p>□はっさく 24 寒天 16.2</p> <p>はちみつレモンゼリー 16.2</p> | <p>△牛乳 758kcal</p> <p>○ごはん</p> <p>牛肉コロッケ</p> <p>○揚げ油 9.6</p> <p>あいませ</p> <p>△油揚げ 8.64 □ごぼう 9.6</p> <p>□大根 27.6 △ちくわ 10.8</p> <p>□人参 8.4 みりん 0.4</p> <p>○こんにゃく 10.8 うすくち</p> <p>○砂糖 0.36 こいくち だし</p> <p>わかめのみぞ汁</p> <p>△わかめ 0.88 △豆腐 22</p> <p>○麩 1.87 □しめじ 7.7</p> <p>だし みそ</p> | | | | | | |
| <p>△牛乳 646kcal</p> <p>○ごはん</p> <p>ハンバーグ</p> <p>△ハンバーグ みりん 0.48</p> <p>ワイン 0.48 とんかつソース</p> <p>ケチャップ こいくち</p> <p>ウスターソース コンソメ</p> <p>キャベツとねぎのみぞ汁</p> <p>△豚肉 12 □なす 18</p> <p>□キャベツ 30 □人参 8.4</p> <p>□玉ねぎ 12 □砂糖 1.68</p> <p>□しょうが 0.72 □ごま油 0.24</p> <p>酒 1.08 こいくち 赤みそ みそ</p> <p>みりん 1.44 □片栗粉 0.72</p> <p>すまし汁</p> <p>△豆腐 27.5 みりん 0.9 うすくち</p> <p>□ほうれん菜 11 △かまぼこ 8.8 だし</p> | <p>△牛乳 752kcal</p> <p>○ごはん</p> <p>揚げだし豆腐</p> <p>△揚げ出し豆腐 □揚げ油 7.2</p> <p>□ねぎ 0.96 こいくち みりん 3</p> <p>□しょうが 0.24 酒 1.2</p> <p>○砂糖 1.62 □片栗粉 0.24</p> <p>おなか和え</p> <p>□きゅうり 22 △かつお節 1.1</p> <p>□キャベツ 33 こいくち</p> <p>○砂糖 0.99</p> <p>肉じゃが</p> <p>○じゃがいも 96 □玉ねぎ 84</p> <p>△牛肉 12 □いんげん 12</p> <p>△豚肉 18 酒 1.8</p> <p>○こんにゃく 24 □砂糖 2.88</p> <p>□人参 12 こいくち</p> | <p>△牛乳 613kcal</p> <p>○ごはん</p> <p>白身魚のしょうがだれかけ</p> <p>△ホキ みりん 1.68</p> <p>□しょうが 0.84 酒 1.44</p> <p>□砂糖 2.64 こいくち</p> <p>ひしきのとほろ煮</p> <p>△鶏ひき肉 12 □いんげん 3.42</p> <p>△ひじき 2.28 □砂糖 1.72</p> <p>△平天 9 みりん 0.58</p> <p>○こんにゃく 11.4 だし</p> <p>□人参 11.4 こいくち</p> <p>□しょうが 0.11 □米油 0.58</p> <p>小松菜のみぞ汁</p> <p>□小松菜 13.2 □人参 6.6</p> <p>□玉ねぎ 27.5 みそ</p> <p>△油揚げ 5.5 だし</p> | <p>フルーツ給食</p> <p></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> | | | | | | | |

フルーツ給食



☆材料購入の都合により 献立を変更することがあります。

