



<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	☆材料購入の都合により献立を変更することがあります。
△ 糖質	△ たんぱく質	□ ビタミン	

木 1	金 2
△ 牛乳 チキンライス ○ 米 84 □ 玉ねぎ 42 □ いんげん 6 塩 ケチャップ コンソメ ABCマカロニスープ ○ アルファベットマカロニ 5.5 □ 玉ねぎ 27.5 □ キャベツ 27.5 コンソメ ○ あじさいゼリー	△ 牛乳 ごはん 鮭キャベツカツ ○ 揚げ油 6 ごまサラダ □ キャベツ 55 ○ ごま油 0.44 塩 酢 ワンドンスープ △ ワンタン 16.5 □ もやし 9.9 □ 玉ねぎ 19.8 だし ○ 米油 1.76 ○ ごま 0.44 こいくち □ 人参 8.8 □ ニラ 3.3 中華だし だし

月 5	火 6	水 7	木 8	金 9
△ 牛乳 ごはん 揚げたご焼き ○ 揚げ油 6 切干し大根のハリハリ和え □ 切干し大根 5.5 □ きゅうり 27.5 塩 酢 筑前煮 △ とり肉 24 □ ごぼう 24 △ 竹輪 24 □ さやいんげん 6 ○ 米油 0.6 みりん 1.2 こいくち	△ 牛乳 ごはん ラーメン ○ 中華めん 99 □ もやし 22 □ ねぎ 5.5 酒 2.2 こしょう 寒天のピリ辛サラダ 寒天 1.32 □ ほうれん草 11 ○ 砂糖 2.86 こいくち トウバンジャン	△ 牛乳 焼き込みごはん ○ 米 84 △ とり肉 24 □ しめじ 3.6 □ 人参 8.4 みりん 1.92 うすくち だし △ 照焼き肉だんご 2個 □ 玉ねぎ 27.5 □ 小松菜 13.2 みそ	△ 牛乳 ごはん かぼちゃひき肉フライ ○ 揚げ油 4.8 なすの中華和え □ なす 44 □ にんにく 0.22 みりん 4.95 ○ 砂糖 0.99 酢 トウバンジャン 五目スープ △ 豚肉 7.7 □ 玉ねぎ 22 □ チンゲン菜 8.8 中華だし	△ 牛乳 親子丼 ○ 米 96 □ 玉ねぎ 120 △ かまぼこ 12 △ 卵 36 みりん 1.56 こいくち うすくち 昆布和え □ キャベツ 38.5 □ たくあん 7.7 △ かつお節 0.33
12	13	14	15	16
△ 牛乳 ごはん 照焼きチキン △ とり肉 酒 みりん 4.8 こいくち スッキーニ入りサラダ □ キャベツ 33 □ 人参 4.4 ○ 砂糖 1.48 酢 こしょう じゃが芋と玉ねぎのみそ汁 ○ じゃがいも 33 □ えのきたけ 5.5 みそ	△ 牛乳 ごはん 千千ミ ○ ごま油 0.1 こいくち 焼き肉サラダ △ 豚肉 16.5 □ にんにく 0.11 ○ 砂糖 0.49 □ 人参 5.5 □ キャベツ 16.5 酒 2.2 酢 豆腐とわかめのスープ △ わかめ 1.1 △ 豆腐 44 こしょう	△ 牛乳 コンコンご飯 ○ 米 84 △ 油揚げ 18 ○ ごま 1.08 酢 こいくち △ 玉子焼き けんちん汁 △ とり肉 11 □ ごぼう 11 ○ こんにやく 22 □ ねぎ 8.8 酒 0.77 こいくち だし ○ 梅ゼリー	△ 牛乳 ごはん はんぺんフライ ○ 揚げ油 3.6 ごまつなサラダ □ 小松菜 16.5 △ ツナ 11 ○ ごま油 0.44 酢 こしょう ポークビーンズ △ 豚肉 24 □ 玉ねぎ 36 ○ じゃがいも 36 □ にんにく 0.24 コンソメ ウスターソース	△ 牛乳 ごはん 焼きさほのみそだれがけ △ さば みりん 0.67 □ ゆず果汁 0.48 さんびらごぼろ △ 豚肉 9.6 □ ごぼう 24 □ さやいんげん 6 ○ 砂糖 2.4 酒 0.96 白菜のみそ汁 □ 白菜 27.5 □ 人参 6.6 みそ
19	20	21	22	23
△ 牛乳 ごはん 鶏肉と枝豆のキャベツ揚げ ○ 揚げ油 6 じゃこピーマン △ ちりめんじゃこ 6 △ 竹輪 8.4 ○ 米油 0.18 豚汁 △ 豚肉 13.2 □ もやし 16.5 □ ねぎ 7.7 だし	△ 牛乳 ごはん 海藻とこんにやくサラダ △ わかめ 1.1 □ ほうれん草 16.5 ○ こんにやく 11 ○ ごま油 0.88 酢 豚肉と野菜の中華うま煮 △ 豚肉 42 □ 厚揚げ 36 □ 玉ねぎ 50.4 □ キャベツ 36 ○ 片栗粉 1.2 塩 中華だし	△ 牛乳 コッペパン ビーフシチュー △ 牛肉 30 □ 玉ねぎ 72 □ トマト 12 ビーフシチュー ケチャップ とんかつソース コールスローサラダ □ キャベツ 44 □ 人参 5.5 ○ オリーブ油 0.22 酢 こしょう 冷凍みかん	△ 牛乳 高野豆腐のどぼろけ ○ 米 90 △ 豚ひき肉 26.4 □ 人参 24 □ しょうが 1.56 みりん 0.96 こいくち キャベツと小松菜のごま和え □ 小松菜 11 □ もやし 22 ○ ごま 1.1 △ 鶏ひき肉 48 △ 高野豆腐 3.6 □ いんげん 18 ○ 砂糖 6.6 酒 2.4 □ キャベツ 22 ○ 砂糖 0.66 こいくち	△ 牛乳 ごはん ヤンニョムチキン △ ささみ ○ 片栗粉 7.8 こいくち 塩 ケチャップ 三色ナムル □ もやし 24.2 □ きゅうり 29.7 ○ ごま油 0.49 こいくち 中華スープ △ 豚肉 16.5 □ ニラ 5.5 □ 玉ねぎ 16.5
26	27	28	29	30
△ 牛乳 ごはん ハンバーグ △ ハンバーグ みりん 0.48 ケチャップ ウスターソース アスパラガスとじゃがいものソテー ○ じゃがいも 50.4 □ アスパラガス 9.6 ○ 米油 0.12 塩 レタスのスープ □ レタス 33 □ 人参 7.7 こしょう	△ 牛乳 ごはん 冷やしうどん ○ うどん 108 □ きゅうり 30 □ 人参 12 △ 油揚げ 8.4 みりん 1.2 だし コーンと鶏肉の落とし揚げ △ とり肉 36 □ コーン 27.6 ○ 片栗粉 3.6 塩	△ 牛乳 ごはん 味かつおふりかけ スッキーニの梅肉和え □ キャベツ 26.4 □ 梅肉 2.75 ○ 砂糖 0.71 じゃが芋のどぼろけ ○ じゃがいも 96 □ 玉ねぎ 84 ○ こんにやく 24 □ モロッコいんげん 12 □ しょうが 0.6 酒 1.8	△ 牛乳 ごはん 白身魚のレモンソース揚げ △ ホキ ○ 揚げ油 8.4 ○ 砂糖 3.6 ひじきと大豆のゆめ煮 △ とり肉 9.6 △ 大豆 9.6 ○ こんにやく 12 □ 人参 6 ○ 砂糖 2.04 みりん 0.6 すまし汁 □ ほうれん草 16.5 ○ 麩 2.2 みりん 0.88	△ 牛乳 なす入りキーマカレ ○ 米 108 △ 鶏ひき肉 24 □ 人参 14.4 △ 大豆 24 □ にんにく 0.24 カレールウ ウスターソース 塩 マカロニサラダ ○ マカロニ 8.8 □ キャベツ 16.5 ○ 砂糖 0.77 こしょう

フルーツ給食