



< 3つの食品グループと多くふくまれる栄養素 >

Table with 4 columns: 食品グループ, 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. Includes sub-headers like たんぱく質, ビタミン, 無機質.

☆材料購入の都合により献立を変更することがあります。

Table for days 1 and 2 (木, 金). Day 1: 牛乳 551kcal, チキンライス. Day 2: 牛乳 602kcal, ごはん, さげキャベツカツ.

Table for days 5, 6, 7, 8, 9 (月, 火, 水, 木, 金).

Day 5 menu: 牛乳 579kcal, ごはん, あげたこやき, きりぼしだいこんのハリハリあえ, ちくぜんに.

Day 6 menu: 牛乳 607kcal, ごはん, ラーメン, かんてんのピリからサラダ.

Day 7 menu: 牛乳 568kcal, たきこみごはん, ていやくにくでんご 2こ, こまつなのみどしる.

Day 8 menu: 牛乳 569kcal, ごはん, かぼちゃひきにくフライ, なすのちゅうかあえ, ごもくスープ.

Day 9 menu: 牛乳 554kcal, おやこどん, こんぶあえ.

Day 12 menu: 牛乳 615kcal, ごはん, ていやくちキン, スッキーニのサラダ, じゃがいもたまねぎのみどしる.

Day 13 menu: 牛乳 576kcal, ごはん, チンミ, やきにくサラダ, どうふとわかめのスープ.

Day 14 menu: 牛乳 619kcal, コンコンごはん, たまごやき, けんちんじる, うめゼリー.

Day 15 menu: 牛乳 642kcal, ごはん, はんぺんフライ, こまつなサラダ, ポークビーンズ.

Day 16 menu: 牛乳 599kcal, ごはん, やきさほのみどだれがけ, きんぴらごぼろ, はくさいのみどしる.

Day 19 menu: 牛乳 570kcal, ごはん, といくとえだまめのキャベツあげ, ジャコピーマン, ぶたじる.

Day 20 menu: 牛乳 537kcal, ごはん, かいぞうとこんにゃくサラダ, ぶたにくとやさいのちゅうかうまに.

Day 21 menu: 牛乳 624kcal, コッペパン, ビーフシチュー, コールスローサラダ, れいとうみかん.

Day 22 menu: 牛乳 590kcal, ごやどろふのそぼろどん, キャベツとこまつなのごまあえ, フルーツ給食.

Day 23 menu: 牛乳 604kcal, ごはん, ヤンニョムチキン, さんしょくナムル, ちゅうかスープ.

Day 26 menu: 牛乳 569kcal, ごはん, ハンバーグ, アスパラガスとじゃがいものソテー, レタスのスープ.

Day 27 menu: 牛乳 623kcal, ごはん, ひやしうどん, コーンととりにくのおとしあげ.

Day 28 menu: 牛乳 550kcal, ごはん, あじかつおふりかけ, スッキーニのばいにくあえ, じゃがいものそぼろに.

Day 29 menu: 牛乳 608kcal, ごはん, しろみざかなのレモンソースあげ, ひじきとだいずのいために, すましじる.

Day 30 menu: 牛乳 737kcal, ごはん, なすいりキーマカレー, マカロニサラダ.