






月 3	火 4	水 5	木 6	金 7
<p>△ 牛乳 691kcal スタミナとほろライス</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 米 90 △ 豚ひき肉 45.6 △ 鶏ひき肉 30 △ 高野豆腐 3.6 □ キャベツ 42 □ 玉ねぎ 20.4 □ 人参 8.4 □ ニラ 3.6 □ にんにく 1.2 □ しょうが 0.96 酒 5.28 ○ ごま油 0.6 ○ 片栗粉 0.04 ウスターソース こいくち 塩 赤みそ こしょう キャロットラペ □ きゅうり 14.3 □ 人参 33 △ ツナ 7.7 □ レモン果汁 1.32 ○ 砂糖 2.53 ○ 米油 0.63 うすくち 塩 こしょう 	<p>△ 牛乳 666kcal ごはん ササミカツ</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 揚げ油 6 ツナポテト ○ じゃがいも 42 △ ツナ 6.72 ○ ごま油 0.42 ○ 砂糖 0.64 □ パセリ 0.05 こしょう こいくち なすのみぞ汁 □ なす 19.8 □ 人参 5.5 □ 玉ねぎ 22 △ 油揚げ 7.7 みそ だし 	<p>△ 牛乳 675kcal カレーピラフ</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 米 78 □ 玉ねぎ 36 ○ 押麦 8.4 □ ピーマン 6 △ チキンウインナー 12 酒 1.2 △ 豚ひき肉 18 ウスターソース □ 人参 12 塩 □ とうもろこし 3.6 カレー粉 ケチャップ こしょう かぼちゃ豆乳スープ △ とり肉 11 □ 玉ねぎ 27.5 □ かぼちゃ 35.2 コンソメ □ ブロッコリー 5.5 豆乳ルウ △ 豆乳 22 こしょう テラウエア  <p>フルーツ給食</p>	<p>△ 牛乳 711kcal ごはん ゴーヤの佃煮</p> <ul style="list-style-type: none"> □ ゴーヤ 10.8 △ ちりめんじゃこ 1.8 ○ ごま 0.58 △ かつお節 0.96 ○ 砂糖 1.92 みりん 3 塩 こいくち 酢 △ 牛肉コロケ ○ 揚げ油 8.4 夏野菜の豚汁 △ 豚肉 11 □ なす 11 □ かぼちゃ 22 □ 玉ねぎ 19.8 □ 人参 5.5 だし みそ 	<p>△ 牛乳 624kcal ちらし寿司</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 米 78 □ たけのこ 9.6 △ 卵 18 □ 人参 12 △ 油揚げ 3.6 △ かまぼこ 12 △ 高野豆腐 4.8 塩 酒 0.96 だし みりん 1.44 うすくち 酢 ○ 砂糖 11.4 △ 味付けのり △ 米粉マカロニ 4.4 □ オクラ 4.4 △ 豆腐 44 □ えのきたけ 11 みりん 0.88 だし うすくち ○ セタゼリー 
<p>10 △ 牛乳 672kcal ごはん 照り焼きハンバーグ</p> <ul style="list-style-type: none"> △ ハンバーグ ○ 砂糖 2.4 みりん 1.2 ○ 片栗粉 0.36 こいくち 鉄火なす △ 豚肉 12 □ なす 30 □ 玉ねぎ 24 □ ピーマン 4.8 □ 人参 9.6 □ しょうが 0.72 酒 1.08 ○ 砂糖 1.68 みりん 1.44 ○ 片栗粉 0.72 赤みそ こいくち じゃがもちスープ ○ じゃがもち 22 △ 油揚げ 4.4 ○ こんにゃく 11 △ 大根 22 □ ねぎ 5.5 □ 人参 6.6 酒 1.65 みりん 0.66 うすくち こいくち だし 	<p>11 △ 牛乳 719kcal わかめご飯 汁なし担担麺</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 中華めん 84 □ にんにく 0.12 □ しょうが 0.12 △ 豚ひき肉 36 □ 玉ねぎ 18 □ 人参 14.4 □ キャベツ 9.6 □ チンゲン菜 4.8 酒 1.2 ○ 砂糖 1.2 ○ ごま 1.2 ○ ねりごま 3.6 ○ ごま油 0.6 ○ 片栗粉 0.48 トウバンジャン こいくち 酢 テンメンジャン 中華だし ラー油 五目スープ △ とり肉 8.8 □ 玉ねぎ 33 △ しめじ 5.5 □ 人参 16.5 □ もやし 11 こしょう 中華だし 	<p>12 △ 牛乳 772kcal 食パン2枚 いちごジャム</p> <ul style="list-style-type: none"> △ ハムカツフライ ○ 揚げ油 3.6 ツナマヨサラダ △ ツナ 11 □ キャベツ 25.3 □ きゅうり 19.8 ○ オリーブ油 0.49 塩 こしょう 酢 マヨネーズ ケチャップ煮 △ とり肉 24 ○ じゃがいも 56.4 □ 玉ねぎ 49.2 □ 人参 20.4 ○ マカロニ 6 □ エリンギ 6 △ 大豆 6 □ トマト 7.92 □ にんにく 0.14 ○ 砂糖 0.46 ○ 砂糖 0.14 ウスターソース こしょう デミグラスソース ケチャップ 塩 コンソメ 	<p>13 △ 牛乳 654kcal ごはん 焼きさばの梅香味かけ</p> <ul style="list-style-type: none"> △ さば □ ねぎ 1.2 □ 梅肉 3 みりん 1.92 酒 0.96 ○ 砂糖 1.32 こいくち 赤みそ ひじきのとほろ煮 △ 鶏ひき肉 12 △ ひじき 2.28 △ 平天 9 ○ こんにゃく 11.4 □ 人参 11.4 □ いんげん 3.42 □ しょうが 0.11 ○ 米油 0.58 ○ 砂糖 1.72 みりん 0.58 こいくち だし 冬瓜のみぞ汁 □ 冬瓜 13.2 ○ 麩 1.87 □ 玉ねぎ 22 □ 小松菜 11 みそ だし 	<p>14 △ 牛乳 761kcal ごはん 春巻き</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 揚げ油 4.8 春雨サラダ □ きゅうり 22 ○ 春雨 6.6 △ ささみフレーク 8.8 □ コーン 8.8 梅酢 0.33 ○ ごま油 0.22 ○ 砂糖 1.65 こいくち 酢 なす入りマーボー豆腐 △ 豆腐 66 □ なす 30 △ 豚ひき肉 24 □ しょうが 0.6 □ にんにく 0.12 □ 玉ねぎ 48 □ ねぎ 12 □ たけのこ 9.6 酒 1.2 ○ 砂糖 1.8 ○ 片栗粉 0.96 赤みそ こいくち トウバンジャン
<p>17 海の日</p> 	<p>18 △ 牛乳 756kcal 夏野菜カレー</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 米 108 △ 豚肉 21.6 □ 玉ねぎ 81.6 □ なす 10.8 □ かぼちゃ 21.6 □ 人参 10.8 □ ピーマン 4.2 □ にんにく 0.22 □ トマト 10.8 カレー粉 ワイン 2.16 こいくち カレールウ こしょう ウスターソース コンソメ フルーツポンチ □ みかん 24 □ バイン 24 □ もも 18 寒天 24 はちみつレモンゼリー 24 	<p>19 △ 牛乳 699kcal ごはん いわしのねぎ塩だれかけ</p> <ul style="list-style-type: none"> △ いわし ○ 揚げ油 3.6 ○ 片栗粉 4.8 ○ 砂糖 5.4 □ 長ねぎ 1.2 こいくち □ レモン果汁 1.44 こしょう 塩 酢 切干し大根の炒め物 △ 豚肉 12 □ 切干し大根 4.2 △ 高野豆腐 1.2 △ 平天 12 □ 人参 12 ○ こんにゃく 12 □ えだまめ 2.4 ○ 砂糖 1.2 みりん 0.36 酒 0.96 ○ 米油 0.6 こいくち かぼちゃのみぞ汁 □ かぼちゃ 33 □ 玉ねぎ 22 □ もやし 7.7 △ わかめ 0.44 みそ だし 	<p>20 △ 牛乳 642kcal キムチチャーハン</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 米 90 ○ 押麦 9.6 △ 豚肉 24 酒 1.2 □ キムチ 30 ○ ごま油 0.24 □ 玉ねぎ 30 △ 高野豆腐 3.6 こしょう 中華だし こいくち 肉だんごのスープ △ 肉だんご 27.5 □ 人参 11 □ もやし 16.5 □ キャベツ 24.2 中華だし こしょう うすくち □ すいか  <p>フルーツ給食</p>	



< 3つの食品グループと多くふくまれる栄養素 >

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
炭水化物	たんぱく質	たんぱく質	ビタミン
脂質	脂質	無機質	無機質
ミネラル	ミネラル	ミネラル	ミネラル

☆材料購入の都合により献立を変更することがあります。

