






月 3	火 4	水 5	木 6	金 7
<p>△ 牛乳 602kcal</p> <p>△ スタミナとほろライス</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ こめ 75</li> <li>△ ぶたひきにく 38</li> <li>△ とりひきにく 25</li> <li>△ こうやどうふ 3</li> <li>□ キャベツ 35</li> <li>□ たまねぎ 17</li> <li>□ にんじん 7</li> <li>□ ニラ 3</li> <li>□ にんにく 1</li> <li>□ しょうが 0.8</li> <li>さけ 4.4</li> <li>○ ごまあぶら 0.5</li> <li>○ かたくりこ 0.03</li> <li>ウスターソース</li> <li>こいくち</li> <li>しお</li> <li>あかみそ</li> <li>こしょう</li> </ul> <p>△ キャロットラペ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>□ きゅうり 13</li> <li>□ にんじん 30</li> <li>△ ツナ 7</li> <li>□ レモン 1.2</li> <li>○ さとう 2.3</li> <li>○ こめあぶら 0.57</li> <li>うすくち</li> <li>しお</li> <li>こしょう</li> </ul>	<p>△ 牛乳 592kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>△ ササミカツ</p> <p>○ あげあぶら 5</p> <p>△ ツナポテト</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ じゃがいも 35</li> <li>△ ツナ 5.6</li> <li>○ ごまあぶら 0.35</li> <li>○ さとう 0.53</li> <li>□ パセリ 0.04</li> <li>こしょう</li> <li>こいくち</li> </ul> <p>△ なすのみどしる</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>□ なす 18</li> <li>□ にんじん 5</li> <li>□ たまねぎ 20</li> <li>△ あぶらあげ 7</li> <li>みそ</li> <li>だし</li> </ul>	<p>△ 牛乳 602kcal</p> <p>△ カレーピラフ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ こめ 65</li> <li>○ おしむぎ 7</li> <li>△ チキンウインナー 10</li> <li>□ たまねぎ 30</li> <li>△ ぶたひきにく 15</li> <li>□ ピーマン 5</li> <li>□ にんじん 10</li> <li>さけ 1</li> <li>□ どうもろこし 3</li> <li>ウスターソース</li> <li>カレーこ</li> <li>しお</li> <li>ケチャップ</li> <li>こしょう</li> </ul> <p>△ かぼちゃとうにゅうスープ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>△ とりにく 10</li> <li>□ たまねぎ 25</li> <li>□ かぼちゃ 32</li> <li>コンソメ</li> <li>□ ズッキーニ 5</li> <li>とうにゅうルウ</li> <li>△ とうにゅう 20</li> <li>こしょう</li> <li>□ テラウエア</li> </ul> <p> フルーツ給食</p>	<p>△ 牛乳 638kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>△ ゴーヤのつくだに</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>□ ゴーヤ 9</li> <li>△ ちりめんじゃこ 1.5</li> <li>○ ごま 0.48</li> <li>△ かつおぶし 0.8</li> <li>○ さとう 1.6</li> <li>みりん 2.5</li> <li>しお</li> <li>こいくち</li> </ul> <p>△ ぎゅうにくコロケ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ あげあぶら 7</li> <li>△ ぶたにく 10</li> <li>□ なす 10</li> <li>□ かぼちゃ 20</li> <li>□ たまねぎ 18</li> <li>□ にんじん 5</li> <li>だし</li> <li>みそ</li> </ul>	<p>△ 牛乳 551kcal</p> <p>△ ちらしずし</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ こめ 65</li> <li>○ さとう 9.5</li> <li>△ たまご 15</li> <li>□ にんじん 10</li> <li>△ あぶらあげ 3</li> <li>□ たけのこ 8</li> <li>△ こうやどうふ 4</li> <li>△ かまぼこ 10</li> <li>さけ 0.8</li> <li>しお</li> <li>みりん 1.2</li> <li>だし</li> <li>す</li> <li>うすくち</li> </ul> <p>△ あじつけのり</p> <p>△ たなぼたじる</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ こめマカロニ 4</li> <li>□ オクラ 4</li> <li>△ とうふ 40</li> <li>□ えのきたけ 10</li> <li>みりん 0.8</li> <li>だし</li> <li>うすくち</li> </ul> <p>○ たなぼたゼリー</p> <p></p>
<p>10</p> <p>△ 牛乳 604kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>△ ていやきハンバーグ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>△ ハンバーグ</li> <li>○ さとう 2</li> <li>みりん 1</li> <li>○ かたくりこ 0.3</li> <li>こいくち</li> </ul> <p>△ てっかなす</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>△ ぶたにく 10</li> <li>□ なす 25</li> <li>□ たまねぎ 20</li> <li>□ ピーマン 4</li> <li>□ にんじん 8</li> <li>□ しょうが 0.6</li> <li>さけ 0.9</li> <li>○ さとう 1.4</li> <li>みりん 1.2</li> <li>○ かたくりこ 0.6</li> <li>あかみそ</li> <li>こいくち</li> </ul> <p>△ ジャがもちスープ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ じゃがもち 20</li> <li>△ あぶらあげ 4</li> <li>○ こんにやく 10</li> <li>□ だいこん 20</li> <li>□ ねぎ 5</li> <li>□ にんじん 6</li> <li>さけ 1.5</li> <li>みりん 0.6</li> <li>うすくち</li> <li>こいくち</li> <li>だし</li> </ul>	<p>11</p> <p>△ 牛乳 622kcal</p> <p>○ わかめごはん</p> <p>△ しるなしたんたんめん</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ ちゅうかめん 70</li> <li>□ にんにく 0.1</li> <li>□ しょうが 0.1</li> <li>△ ぶたひきにく 30</li> <li>□ たまねぎ 15</li> <li>□ にんじん 12</li> <li>□ キャベツ 8</li> <li>□ ちんげんさい 4</li> <li>さけ 1</li> <li>○ さとう 1</li> <li>○ ごま 1</li> <li>○ ねりごま 3</li> <li>○ ごまあぶら 0.5</li> <li>○ かたくりこ 0.4</li> <li>トウバンジャン</li> <li>こいくち</li> <li>す</li> <li>テンメンジャン</li> <li>ちゅうかだし</li> <li>ラーゆ</li> </ul> <p>△ ごもくスープ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>△ とりにく 8</li> <li>□ たまねぎ 30</li> <li>□ しめじ 5</li> <li>□ にんじん 15</li> <li>□ もやし 10</li> <li>こしょう</li> <li>ちゅうかだし</li> </ul>	<p>12</p> <p>△ 牛乳 680kcal</p> <p>○ しょくパン2まい</p> <p>△ いちごジャム</p> <p>△ ハムカツフライ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ あげあぶら 3</li> <li>△ ツナ 10</li> <li>□ キャベツ 23</li> <li>□ きゅうり 18</li> <li>○ オリーブオイル 0.45</li> <li>しお</li> <li>こしょう</li> <li>す</li> <li>マヨネーズ</li> </ul> <p>△ ケチャップに</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>△ とりにく 20</li> <li>○ じゃがいも 47</li> <li>□ たまねぎ 41</li> <li>□ にんじん 17</li> <li>□ マカロニ 5</li> <li>□ エリンギ 5</li> <li>△ だいず 5</li> <li>□ トマト 6.6</li> <li>□ にんにく 0.12</li> <li>○ こめあぶら 0.38</li> <li>○ さとう 0.12</li> <li>ウスターソース</li> <li>こしょう</li> <li>デミグラスソース</li> <li>ケチャップ</li> <li>しお</li> <li>コンソメ</li> </ul>	<p>13</p> <p>△ 牛乳 584kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>△ やきさばのうめこうみかけ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>△ さば</li> <li>□ ねぎ 1</li> <li>□ ばいにく 2.5</li> <li>みりん 1.6</li> <li>さけ 0.8</li> <li>○ さとう 1.1</li> <li>こいくち</li> <li>あかみそ</li> </ul> <p>△ ひしきのとほろに</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>△ とりひきにく 10</li> <li>△ ひじき 1.9</li> <li>△ ひらてん 7.5</li> <li>○ こんにやく 9.5</li> <li>□ にんじん 9.5</li> <li>□ いんげん 2.85</li> <li>□ しょうが 0.09</li> <li>○ こめあぶら 0.48</li> <li>○ さとう 1.43</li> <li>みりん 0.48</li> <li>こいくち</li> <li>だし</li> </ul> <p>△ とうがんのみどしる</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>□ とうがん 12</li> <li>○ ふ 1.7</li> <li>□ たまねぎ 20</li> <li>□ こまつな 10</li> <li>みそ</li> <li>だし</li> </ul>	<p>14</p> <p>△ 牛乳 674kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>△ はるまき</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ あげあぶら 4</li> <li>△ はるさめサラダ</li> <li>□ きゅうり 20</li> <li>○ はるさめ 6</li> <li>△ ささみフレーク 8</li> <li>□ コーン 8</li> <li>うめず 0.3</li> <li>○ ごまあぶら 0.2</li> <li>○ さとう 1.5</li> <li>こいくち</li> <li>す</li> </ul> <p>△ なすいりマーボー豆腐</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>△ とうふ 55</li> <li>□ なす 25</li> <li>△ ぶたひきにく 20</li> <li>□ しょうが 0.5</li> <li>□ にんにく 0.1</li> <li>□ たまねぎ 40</li> <li>□ ねぎ 10</li> <li>□ たけのこ 8</li> <li>さけ 1</li> <li>○ さとう 1.5</li> <li>○ かたくりこ 0.8</li> <li>あかみそ</li> <li>こいくち</li> <li>トウバンジャン</li> </ul>
<p>17</p> <p>うみ ひ</p> <p>海の日</p> <p></p>	<p>18</p> <p>△ 牛乳 651kcal</p> <p>△ なつやすいかレー</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ こめ 90</li> <li>△ ぶたにく 18</li> <li>□ たまねぎ 68</li> <li>□ なす 9</li> <li>□ かぼちゃ 18</li> <li>□ にんじん 9</li> <li>□ ピーマン 3.5</li> <li>□ にんにく 0.18</li> <li>□ トマト 9</li> <li>こいくち</li> <li>ワイン 1.8</li> <li>こしょう</li> <li>カレールウ</li> <li>コンソメ</li> <li>ウスターソース</li> <li>カレーこ</li> </ul> <p>△ フルーツポンチ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>□ みかん 20</li> <li>□ もも 15</li> <li>□ パイン 20</li> <li>かんてん 20</li> <li>はちみつレモンゼリー 20</li> </ul> <p></p>	<p>19</p> <p>△ 牛乳 623kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>△ いわしのねぎしおだれかけ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>△ いわし</li> <li>○ あげあぶら 3</li> <li>○ かたくりこ 4</li> <li>○ さとう 4.5</li> <li>□ ながねぎ 1</li> <li>こいくち</li> <li>□ レモン 1.2</li> <li>こしょう</li> <li>しお</li> <li>す</li> </ul> <p>△ きりぼしだいこんのいためもの</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>△ ぶたにく 10</li> <li>△ ひらてん 10</li> <li>□ きりぼしだいこん 3.5</li> <li>○ こんにやく 10</li> <li>△ こうやどうふ 1</li> <li>○ さとう 1</li> <li>□ にんじん 10</li> <li>さけ 0.8</li> <li>□ えだまめ 2</li> <li>○ こめあぶら 0.5</li> <li>みりん 0.3</li> <li>こいくち</li> </ul> <p>△ かぼちゃのみどしる</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>□ かぼちゃ 30</li> <li>□ たまねぎ 20</li> <li>□ もやし 7</li> <li>△ わかめ 0.4</li> <li>みそ</li> <li>だし</li> </ul>	<p>20</p> <p>△ 牛乳 562kcal</p> <p>△ キムチチャーハン</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ こめ 75</li> <li>○ おしむぎ 8</li> <li>△ ぶたにく 20</li> <li>さけ 1</li> <li>□ キムチ 25</li> <li>○ ごまあぶら 0.2</li> <li>□ たまねぎ 25</li> <li>△ こうやどうふ 3</li> <li>こしょう</li> <li>ちゅうかだし</li> <li>こいくち</li> </ul> <p>△ にくだんごのスーフ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>△ にくだんご 25</li> <li>□ にんじん 10</li> <li>□ もやし 15</li> <li>□ キャベツ 22</li> <li>ちゅうかだし</li> <li>こしょう</li> <li>うすくち</li> </ul> <p>□ すいか</p> <p></p> <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＞

しよくひん 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
えいようそ 栄養素	たんぱく質 炭水化物	しじふ 脂質	たんぱく質 無機質 (ミネラル)
			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。

