

月 2	火 3	水 4	木 5	金 6										
<p>△ 牛乳 708kcal</p> <p>○ ごはん 手作りハンバーグ</p> <p>△ 豚ひき肉 31.2 △ 鶏ひき肉 15.6 △ 豆腐 38.4 □ 玉ねぎ 14.4 ○ パン粉 5.4 みりん 0.48 ワイン 0.48 塩 こしょう ナツメグ ケチャップ とんかつソース ウスターソース こいくち コンソメ</p> <p>じゃがいものソテー</p> <p>○ じゃがいも 50.4 □ 玉ねぎ 12 □ 人参 9.6 ○ 米油 0.12</p> <p>△ ポークウインナー 6 コンソメ 塩 こしょう</p> <p>大根のみそ汁</p> <p>□ 大根 33 △ 油揚げ 8.8 □ ねぎ 6.6 みそ だし</p>	<p>△ 牛乳 624kcal</p> <p>○ ごはん 八宝菜</p> <p>△ 豚肉 36 △ 厚揚げ 18 □ もやし 24 □ ねぎ 6 □ 人参 12 □ 白菜 102 □ 玉ねぎ 36 □ しいたけ 0.84 酒 1.44 ○ 片栗粉 1.92 ○ ごま油 0.44 こしょう 中華だし</p> <p>△ ぎょうざ 2個</p> 	<p>△ 牛乳 635kcal</p> <p>○ ごはん 五目うどん</p> <p>○ うどん 60 △ とり肉 18 □ 人参 9.6 □ 玉ねぎ 18 △ かまぼこ 9.6 △ 油揚げ 3.6 □ しいたけ 0.36 □ ねぎ 3 酒 0.48 みりん 2.4 こいくち うすくち だし</p> <p>△ 磯の香フライ</p> <p>○ 揚げ油 4.8</p> <p>△ のりの佃煮</p> 	<p>△ 牛乳 754kcal</p> <p>○ ごはん ハヤシライス</p> <p>○ 米 105 △ 牛肉 5.5 △ 豚肉 22 □ 玉ねぎ 110 □ 人参 22 ハヤシルウ ケチャップ ウスターソース こしょう コンソメ</p> <p>ビーンズサラダ</p> <p>△ 大豆 12.1 □ えだまめ 9.9 □ コーン 6.6 □ 人参 13.2 ○ 砂糖 0.28 こいくち マヨネーズ</p>	<p>△ 牛乳 663kcal</p> <p>○ ごはん 白身魚フライ</p> <p>○ 揚げ油 6</p> <p>ひじきサラダ</p> <p>△ ひじき 0.77 □ ほうれん草 9.9 □ もやし 19.8 △ ささみフレーク 6.6 □ コーン 4.95 ○ ごま 0.33 ○ 砂糖 0.66 ○ ごま油 0.44 こいくち 酢 塩</p> <p>きのこのみそ汁</p> <p>△ 豆腐 22 △ 油揚げ 5.5 □ えのきたけ 7.7 □ しめじ 7.7 □ エリンギ 7.7 □ ねぎ 4.4 みそ だし</p>										
<p>9</p> <p>スポーツの日</p> 	<p>10</p> <p>△ 牛乳 619kcal</p> <p>○ ごはん さつまいもごはん</p> <p>○ 米 78 ○ さつまいも 30 酒 塩</p> <p>△ ハムカツフライ</p> <p>○ 揚げ油 3.6</p> <p>きんぴらごぼう</p> <p>△ 豚肉 8.8 □ 人参 8.8 □ ごぼう 22 ○ こんにゃく 16.5 □ いんげん 5.5 △ ちくわ 5.5 ○ 砂糖 2.2 みりん 0.33 酒 0.88 こいくち</p> <p>玉ねぎのみそ汁</p> <p>□ 玉ねぎ 22 □ 人参 7.7 □ キャベツ 22 △ 油揚げ 3.3 みそ だし</p>	<p>11</p> <p>△ 牛乳 606kcal</p> <p>○ ごはん 木の葉丼</p> <p>○ 米 84 △ 卵 42 △ かまぼこ 18 □ 玉ねぎ 66 △ 油揚げ 12 □ たけのこ 6 □ ねぎ 6 酒 1.56 みりん 1.56 ○ 砂糖 2.88 ○ 片栗粉 0.48 こいくち だし</p> <p>たくあん和え</p> <p>□ キャベツ 38.5 □ 小松菜 11 □ たくあん 7.7 ○ ごま 0.44 △ 塩昆布 0.55 △ かつお節 0.33 うすくち</p>	<p>12</p> <p>△ 牛乳 659kcal</p> <p>○ ごはん 麻婆豆腐</p> <p>△ 豆腐 120 △ 豚ひき肉 24 □ しょうが 0.6 □ にんにく 0.12 □ 玉ねぎ 54 □ しいたけ 0.72 □ ニラ 6 酒 1.2 ○ 砂糖 2.4 ○ 片栗粉 0.96 こいくち 赤みそ</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 □ コーン 5.5 □ キャベツ 22 ○ ごま 1.1 ○ 砂糖 0.77 ○ ごま油 0.44 酢 こいくち</p>	<p>13</p> <p>△ 牛乳 677kcal</p> <p>○ ごはん 鶏肉とピーマンの甘辛煮</p> <p>△ とり肉 60 酒 0.82 □ しょうが 0.24 ○ 片栗粉 14.4 ○ 揚げ油 6 □ ピーマン 8.4 ○ 砂糖 2.04 みりん 1.08 塩 こいくち</p> <p>おなか和え</p> <p>□ チンゲン菜 16.5 □ キャベツ 27.5 △ かつお節 0.55 ○ 砂糖 0.66 こいくち</p> <p>白菜のみそ汁</p> <p>□ 白菜 27.5 □ 玉ねぎ 22 ○ 麩 1.87 みそ だし</p>										
<p>16</p> <p>△ 牛乳 644kcal</p> <p>○ ごはん しょうまい 2個 チンジャオロースー</p> <p>△ 豚肉 30 □ ピーマン 14.4 □ たけのこ 7.2 □ 玉ねぎ 19.2 ○ こんにゃく 14.4 □ にんにく 0.48 ○ 米油 0.24 ○ 砂糖 1.68 ○ 片栗粉 0.72 ○ ごま油 0.18 こいくち</p> <p>春雨スープ</p> <p>△ とり肉 11 □ チンゲン菜 8.8 □ 玉ねぎ 16.5 □ 人参 8.8 □ もやし 16.5 ○ 春雨 3.85 中華だし こしょう</p>	<p>17</p> <p>△ 牛乳 777kcal</p> <p>○ ごはん チキンカツ</p> <p>○ 揚げ油 6</p> <p>野菜サラダ</p> <p>□ キャベツ 33 □ きゅうり 11 □ 人参 4.95 ○ オリーブ油 0.19 ○ 砂糖 1.33 酢 塩 こしょう うすくち</p> <p>さつまいも入シチュー</p> <p>△ とり肉 24 ○ さつまいも 30 ○ じゃがいも 18 □ 玉ねぎ 60 □ 人参 18 □ しめじ 9.6 △ 牛乳 24 ○ 米油 0.6 クリームシチュー こしょう</p>	<p>18</p> <p>△ 牛乳 640kcal</p> <p>○ ごはん コッペパン いちごジャム やきそば</p> <p>○ 中華めん 78 △ 豚肉 12 □ キャベツ 60 □ 人参 12 △ ちくわ 12 酒 1.2 □ もやし 40.7 □ 人参 5.5 △ ツナ 6.05 ○ 米油 1.1 ○ 砂糖 0.22 酢 カレー粉 塩 こしょう</p> <p>もやしのカレードressing和え</p> <p>○ 砂糖 0.22 酢 カレー粉 塩 こしょう</p> <p>△ ツナ 6.05 ○ 米油 1.1 酢</p> <p>○ 砂糖 0.22 酢 カレー粉 塩 こしょう</p>	<p>19</p> <p>△ 牛乳 602kcal</p> <p>○ ごはん ちらし寿司</p> <p>○ 米 78 ○ 砂糖 7.8 △ 卵 18 □ 人参 12 □ しいたけ 1.2 △ 油揚げ 3.6 □ たけのこ 9.6 △ 高野豆腐 4.8 △ かまぼこ 12 酒 みりん 酢 塩 うすくち だし</p> <p>△ 味付けのり じゃが餅入りすまし汁</p> <p>○ じゃがもち 24 △ 油揚げ 4.8 ○ こんにゃく 11 □ 大根 22 □ ほうれん草 8.8 □ ねぎ 2.75 □ 人参 6.6 酒 みりん うすくち こいくち だし</p>	<p>20</p> <p>△ 牛乳 692kcal</p> <p>○ ごはん つくねのソース焼き</p> <p>○ 砂糖 2.76 みりん 1.32 とんかつソース ウスターソース</p> <p>かみかみあえ</p> <p>△ イカ 8.25 □ 切干し大根 1.98 寒天 0.29 □ きゅうり 9.9 □ キャベツ 14.85 □ レモン 酢 ○ 砂糖 うすくち ○ 米油 0.39</p> <p>高野豆腐の煮物</p> <p>△ 高野豆腐 7.2 △ とり肉 14.4 □ 人参 7.2 □ 玉ねぎ 36 ○ じゃがいも 43.2 □ いんげん 4.8 ○ 砂糖 2.4 こいくち うすくち だし</p>										
<p>23</p> <p>△ 牛乳 660kcal</p> <p>○ ごはん チキンピラフ</p> <p>○ 米 90 ○ 押麦 9.6 ○ 米油 0.6 △ チキンウインナー 24 △ とり肉 24 □ 玉ねぎ 36 □ 人参 9.6 □ コーン 7.2 □ ピーマン 6 ○ 米油 0.6 塩 こしょう コンソメ</p> <p>肉だんごスープ</p> <p>△ 肉だんご 19.8 □ キャベツ 33 □ 玉ねぎ 22 □ 人参 5.5 コンソメ こしょう</p>	<p>24</p> <p>△ 牛乳 644kcal</p> <p>○ ごはん いわしのかば焼き</p> <p>△ イワシ ○ 片栗粉 4.8 ○ 揚げ油 3.6 ○ 砂糖 こいくち みりん</p> <p>小松菜ともやしのごま和え</p> <p>□ 小松菜 22 □ もやし 27.5 ○ ごま 0.99 ○ 砂糖 0.88 こいくち</p> <p>豚汁</p> <p>△ 豚肉 11 ○ じゃがいも 22 □ ごぼう 7.7 □ 白菜 22 □ 玉ねぎ 16.5 □ 人参 5.5 □ ねぎ 3.3 みそ だし</p>	<p>25</p> <p>△ 牛乳 777kcal</p> <p>○ ごはん カレーライス</p> <p>○ 米 102.5 △ 牛肉 7.7 △ 豚肉 19.8 □ 玉ねぎ 82.5 ○ じゃがいも 55 □ 人参 13.2 ワイン 2.2 □ にんにく 0.22 カレールウ カレー粉 ウスターソース こいくち コンソメ こしょう</p> <p>柿入りフルーツヨーグルト</p> <p>□ みかん 24 □ パイン 24 □ 柿 24 ○ 砂糖 2.4 ナタデココ 18 △ ヨーグルト 24</p>  <p>フルーツ給食</p>	<p>26</p> <p>△ 牛乳 631kcal</p> <p>○ ごはん ハンバーグ和風きのこソース</p> <p>△ ハンバーグ □ 玉ねぎ 12 □ しめじ 6 □ えのきたけ 3.6 ○ 砂糖 1.08 酒 みりん ○ 片栗粉 0.6 こいくち</p> <p>大根サラダ</p> <p>□ 大根 33 □ きゅうり 11 △ ツナ 5.5 ○ 砂糖 1.54 うすくち 酢 塩 こしょう</p> <p>わかめのみそ汁</p> <p>△ わかめ 0.88 △ 豆腐 22 □ 玉ねぎ 19.8 □ 白菜 19.8 だし みそ</p>	<p>27</p> <p>△ 牛乳 693kcal</p> <p>○ ごはん コロカケ</p> <p>○ 揚げ油 6</p> <p>切干し大根のナムル</p> <p>□ 切干し大根 3.3 □ もやし 19.8 □ 人参 5.5 □ 小松菜 11 ○ ごま油 0.61 ○ ごま 0.7 こいくち 酢 塩</p> <p>中華コーンスープ</p> <p>□ コーン 13.2 □ クリームコーン 27.5 □ 玉ねぎ 33 □ 人参 11 △ とり肉 15.4 □ チンゲン菜 16.5 ○ 片栗粉 1.1 中華だし こいくち 塩</p>										
<p>30</p> <p>△ 牛乳 634kcal</p> <p>○ ごはん 肉とろふ</p> <p>△ 豆腐 84 △ 豚肉 12 △ 牛肉 18 ○ こんにゃく 24 □ 玉ねぎ 84 □ 人参 12 □ いんげん 12 ○ 砂糖 3.84 酒 1.8 こいくち</p> <p>梅酢和え</p> <p>□ キャベツ 19.8 □ もやし 19.8 □ 人参 9.9 梅酢 ○ 砂糖 1.78 うすくち</p>	<p>31</p> <p>△ 牛乳 667kcal</p> <p>○ ごはん 鶏肉とじゃが芋のバジル焼き</p> <p>△ とり肉 48 ○ オリーブ油 1.2 ○ 米油 2.4 ○ じゃがいも 36 塩 こしょう バジル</p> <p>キャベツの豆乳スープ</p> <p>△ 豚肉 8.8 □ 人参 5.5 □ しめじ 5.5 □ キャベツ 44 □ 玉ねぎ 22 △ 豆乳 22 コンソメ こしょう</p> <p>豆乳ルウ</p> <p>○ パンズキンババロア</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> <p>しよくひん 食品 グループ</p> </td> <td> <p>○・おもにエネルギーの もとになる食品</p> </td> <td> <p>△・おもに体をつくる もとになる食品</p> </td> <td> <p>□・おもに体の調子を整える もとになる食品</p> </td> </tr> <tr> <td> <p>えいようそ 栄養素</p> </td> <td> <p>たんぱく質 炭水化物</p> </td> <td> <p>しつ 脂質</p> </td> <td> <p>たんぱく質 しつ 無機質 (カルシウム)</p> </td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td> <p>ビタミン</p> </td> <td> <p>しつ 無機質</p> </td> </tr> </table>	<p>しよくひん 食品 グループ</p>	<p>○・おもにエネルギーの もとになる食品</p>	<p>△・おもに体をつくる もとになる食品</p>	<p>□・おもに体の調子を整える もとになる食品</p>	<p>えいようそ 栄養素</p>	<p>たんぱく質 炭水化物</p>	<p>しつ 脂質</p>	<p>たんぱく質 しつ 無機質 (カルシウム)</p>			<p>ビタミン</p>	<p>しつ 無機質</p>
<p>しよくひん 食品 グループ</p>	<p>○・おもにエネルギーの もとになる食品</p>	<p>△・おもに体をつくる もとになる食品</p>	<p>□・おもに体の調子を整える もとになる食品</p>											
<p>えいようそ 栄養素</p>	<p>たんぱく質 炭水化物</p>	<p>しつ 脂質</p>	<p>たんぱく質 しつ 無機質 (カルシウム)</p>											
		<p>ビタミン</p>	<p>しつ 無機質</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。