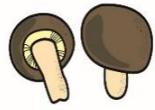


月 2	火 3	水 4	木 5	金 6												
<p>△ 牛乳 708kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>手作りハンバーグ</p> <p>△ 豚ひき肉 31.2 △ 鶏ひき肉 15.6</p> <p>△ 豆腐 38.4 □ 玉ねぎ 14.4</p> <p>○ パン粉 5.4 みりん 0.48</p> <p>ワイン 0.48 塩 こしょう</p> <p>ナツメグ ケチャップ</p> <p>とんかつソース ウスターソース</p> <p>こいくち コンソメ</p> <p>じゃがいものソテー</p> <p>○ じゃがいも 50.4 □ 玉ねぎ 12</p> <p>□ 人参 9.6 ○ 米油 0.12</p> <p>△ ポークウインナー 6 コンソメ</p> <p>塩 こしょう</p> <p>大根のみそ汁</p> <p>□ 大根 33 △ 油揚げ 8.8</p> <p>□ ねぎ 6.6 みそ だし</p>	<p>△ 牛乳 624kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>八宝菜</p> <p>△ 豚肉 36 △ 厚揚げ 18</p> <p>□ もやし 24 □ ねぎ 6</p> <p>□ 人参 12 □ 白菜 102</p> <p>□ 玉ねぎ 36 □ しいたけ 0.84</p> <p>酒 1.44 ○ 片栗粉 1.92</p> <p>○ ごま油 0.44 こしょう</p> <p>中華だし</p> <p>△ ぎょうざ 2個</p> 	<p>△ 牛乳 635kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>五目うどん</p> <p>○ うどん 60 △ とり肉 18</p> <p>□ 人参 9.6 □ 玉ねぎ 18</p> <p>△ かまぼこ 9.6 △ 油揚げ 3.6</p> <p>□ しいたけ 0.36 □ ねぎ 3</p> <p>酒 0.48 みりん 2.4</p> <p>こいくち うすくち</p> <p>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</p> <p>ハヤシライス</p> <p>○ 米 105 △ 牛肉 5.5</p> <p>△ 豚肉 22 □ 玉ねぎ 110</p> <p>□ 人参 22 ハヤシルウ</p> <p>ケチャップ ウスターソース</p> <p>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</p> <p>□ コーン 6.6 □ 人参 13.2</p> <p>○ 砂糖 0.28 こいくち</p> <p>マヨネーズ</p>	<p>△ 牛乳 663kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>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</p> <p>□ もやし 19.8 △ ささみフレーク 6.6</p> <p>□ コーン 4.95 ○ ごま 0.33</p> <p>○ 砂糖 0.66 ○ ごま油 0.44</p> <p>こいくち 酢</p> <p>塩</p> <p>きのこのみそ汁</p> <p>△ 豆腐 22 △ 油揚げ 5.5</p> <p>□ えのきたけ 7.7 □ しめじ 7.7</p> <p>□ エリンギ 7.7 □ ねぎ 4.4</p> <p>みそ だし</p>												
<p>9</p> <p>スポーツの日</p> 	<p>△ 牛乳 619kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>さつまいもごはん</p> <p>○ 米 78 ○ さつまいも 30</p> <p>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</p> <p>□ ごぼう 22 ○ こんにゃく 16.5</p> <p>□ いんげん 5.5 △ ちくわ 5.5</p> <p>○ 砂糖 2.2 みりん 0.33</p> <p>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</p> <p>□ キャベツ 22 △ 油揚げ 3.3</p> <p>みそ だし</p>	<p>△ 牛乳 606kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>木の葉丼</p> <p>○ 米 84 △ 卵 42</p> <p>△ かまぼこ 18 □ 玉ねぎ 66</p> <p>△ 油揚げ 12 □ たけのこ 6</p> <p>□ ねぎ 6 酒 1.56</p> <p>みりん 1.56 ○ 砂糖 2.88</p> <p>○ 片栗粉 0.48 こいくち</p> <p>だし</p> <p>たくあん和え</p> <p>□ キャベツ 38.5 □ 小松菜 11</p> <p>□ たくあん 7.7 ○ ごま 0.44</p> <p>△ 塩昆布 0.55 △ かつお節 0.33</p> <p>うすくち</p>	<p>△ 牛乳 659kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>麻婆豆腐</p> <p>△ 豆腐 120 △ 豚ひき肉 24</p> <p>□ しょうが 0.6 □ にんにく 0.12</p> <p>□ 玉ねぎ 54 □ しいたけ 0.72</p> <p>□ ニラ 6 酒 1.2</p> <p>○ 砂糖 2.4 ○ 片栗粉 0.96</p> <p>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</p> <p>□ コーン 5.5 □ キャベツ 22</p> <p>○ ごま 1.1 ○ 砂糖 0.77</p> <p>○ ごま油 0.44 酢</p> <p>こいくち</p>	<p>△ 牛乳 677kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>鶏肉とピーマンの甘辛煮</p> <p>△ とり肉 60 酒 0.82</p> <p>□ しょうが 0.24 ○ 片栗粉 14.4</p> <p>○ 揚げ油 6 □ ピーマン 8.4</p> <p>○ 砂糖 2.04 みりん 1.08</p> <p>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</p> <p>△ かつお節 0.55 ○ 砂糖 0.66</p> <p>こいくち</p> <p>白菜のみそ汁</p> <p>□ 白菜 27.5 □ 玉ねぎ 22</p> <p>○ 麩 1.87 みそ だし</p>												
<p>16</p> <p>△ 牛乳 644kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>しょうまい 2個</p> <p>千ジャオロースー</p> <p>△ 豚肉 30 □ ピーマン 14.4</p> <p>□ たけのこ 7.2 □ 玉ねぎ 19.2</p> <p>○ こんにゃく 14.4 □ にんにく 0.48</p> <p>○ 米油 0.24 ○ 砂糖 1.68</p> <p>○ 片栗粉 0.72 ○ ごま油 0.18</p> <p>こいくち</p> <p>春雨スープ</p> <p>△ とり肉 11 □ チンゲン菜 8.8</p> <p>□ 玉ねぎ 16.5 □ 人参 8.8</p> <p>□ もやし 16.5 ○ 春雨 3.85</p> <p>中華だし こしょう</p>	<p>△ 牛乳 777kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>千キンカツ</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</p> <p>□ 人参 4.95 ○ オリーブ油 0.19</p> <p>○ 砂糖 1.33 酢 塩</p> <p>こしょう うすくち</p> <p>さつま芋入りシチュー</p> <p>△ とり肉 24 ○ さつまいも 30</p> <p>○ じゃがいも 18 □ 玉ねぎ 60</p> <p>□ 人参 18 □ しめじ 9.6</p> <p>△ 牛乳 24 ○ 米油 0.6</p> <p>クリームシチュー こしょう</p>	<p>△ 牛乳 640kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>コッペパン</p> <p>いちごジャム</p> <p>やきそば</p> <p>○ 中華めん 78 △ 豚肉 12</p> <p>□ キャベツ 60 □ 人参 12</p> <p>△ ちくわ 12 酒 1.2</p> <p>もやしのカレードressing和え</p> <p>□ もやし 40.7 □ 人参 5.5</p> <p>△ ツナ 6.05 ○ 米油 1.1</p> <p>○ 砂糖 0.22 酢</p> <p>カレー粉 塩</p> <p>こしょう</p>	<p>△ 牛乳 602kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>ちらし寿司</p> <p>○ 米 78 ○ 砂糖 7.8</p> <p>△ 卵 18 □ 人参 12</p> <p>□ しいたけ 1.2 △ 油揚げ 3.6</p> <p>□ たけのこ 9.6 △ 高野豆腐 4.8</p> <p>△ かまぼこ 12 酒 みりん</p> <p>酢 塩 うすくち だし</p> <p>△ 味付けのり</p> <p>じゃが餅入りすまし汁</p> <p>○ じゃがもち 24 △ 油揚げ 4.8</p> <p>○ こんにゃく 11 □ 大根 22</p> <p>□ ほうれん草 8.8 □ ねぎ 2.75</p> <p>□ 人参 6.6 酒 みりん</p> <p>うすくち こいくち</p> <p>だし</p>	<p>△ 牛乳 692kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>つくねのソース焼き</p> <p>○ 砂糖 2.76 みりん 1.32</p> <p>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</p> <p>寒天 0.29 □ きゅうり 9.9</p> <p>□ キャベツ 14.85 □ レモン 酢</p> <p>○ 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</p> <p>□ 人参 7.2 □ 玉ねぎ 36</p> <p>○ じゃがいも 43.2 □ いんげん 4.8</p> <p>○ 砂糖 2.4 こいくち</p> <p>うすくち だし</p>												
<p>23</p> <p>△ 牛乳 660kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>千キンピラフ</p> <p>○ 米 90 ○ 押麦 9.6</p> <p>○ 米油 0.6</p> <p>△ チキンウインナー 24</p> <p>△ とり肉 24 □ 玉ねぎ 36</p> <p>□ 人参 9.6 □ コーン 7.2</p> <p>□ ピーマン 6 ○ 米油 0.6</p> <p>塩 こしょう</p> <p>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</p> <p>□ 玉ねぎ 22 □ 人参 5.5</p> <p>コンソメ こしょう</p>	<p>△ 牛乳 644kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>いわしのかば焼き</p> <p>△ イワシ ○ 片栗粉 4.8</p> <p>○ 揚げ油 3.6 ○ 砂糖</p> <p>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</p> <p>○ ごま 0.99 ○ 砂糖 0.88</p> <p>こいくち</p> <p>豚汁</p> <p>△ 豚肉 11 ○ じゃがいも 22</p> <p>□ ごぼう 7.7 □ 白菜 22</p> <p>□ 玉ねぎ 16.5 □ 人参 5.5</p> <p>□ ねぎ 3.3 みそ</p> <p>だし</p>	<p>△ 牛乳 777kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>カレーライス</p> <p>○ 米 102.5 △ 牛肉 7.7</p> <p>△ 豚肉 19.8 □ 玉ねぎ 82.5</p> <p>○ じゃがいも 55 □ 人参 13.2</p> <p>ワイン 2.2 □ にんにく 0.22</p> <p>カレールウ カレー粉</p> <p>ウスターソース こいくち</p> <p>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</p> <p>□ 柿 24 ○ 砂糖 2.4</p> <p>ナタデココ 18 △ ヨーグルト 24</p>  <p>フルーツ給食</p>	<p>△ 牛乳 631kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>ハンバーグ和風きのこソース</p> <p>△ ハンバーグ □ 玉ねぎ 12</p> <p>□ しめじ 6 □ えのきたけ 3.6</p> <p>○ 砂糖 1.08 酒 みりん</p> <p>○ 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</p> <p>△ ツナ 5.5 ○ 砂糖 1.54</p> <p>うすくち 酢</p> <p>塩 こしょう</p> <p>わかめのみそ汁</p> <p>△ わかめ 0.88 △ 豆腐 22</p> <p>□ 玉ねぎ 19.8 □ 白菜 19.8</p> <p>だし みそ</p>	<p>△ 牛乳 693kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>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</p> <p>□ 人参 5.5 □ 小松菜 11</p> <p>○ ごま油 0.61 ○ ごま 0.7</p> <p>こいくち 酢</p> <p>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</p> <p>□ 玉ねぎ 33 □ 人参 11</p> <p>△ とり肉 15.4 □ チンゲン菜 16.5</p> <p>○ 片栗粉 1.1 中華だし</p> <p>こいくち 塩</p>												
<p>30</p> <p>△ 牛乳 634kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>肉とろふ</p> <p>△ 豆腐 84 △ 豚肉 12</p> <p>△ 牛肉 18 ○ こんにゃく 24</p> <p>□ 玉ねぎ 84 □ 人参 12</p> <p>□ いんげん 12 ○ 砂糖 3.84</p> <p>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</p> <p>□ 人参 9.9 梅酢</p> <p>○ 砂糖 1.78 うすくち</p>	<p>△ 牛乳 667kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>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</p> <p>○ 米油 2.4 ○ じゃがいも 36</p> <p>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</p> <p>□ しめじ 5.5 □ キャベツ 44</p> <p>□ 玉ねぎ 22 △ 豆乳 22</p> <p>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>													
				<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。</p>												