



火 1	水 2	木 3	金 4
<p>△ 牛乳 626kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>△ はるまき</p> <p>○ あげあぶら 5</p> <p>かてんのピリからサラダ</p> <p>かてん 1.2 △ ささみフレーク 10</p> <p>□ こまつな 10 □ ちんげんさい 18</p> <p>○ さとう 2.6 ○ ごまあぶら 0.8</p> <p>す こいくち トウバンジャン</p> <p>ロウペンダン</p> <p>△ ぶたにく 15 □ もやし 20</p> <p>□ エリンギ 5 □ はくさい 22</p> <p>□ にんじん 10 □ ねぎ 3</p> <p>□ しょうが 0.4 ○ かたくりこ 1.2</p> <p>ちゅうかだし こしょう</p>	<p>△ 牛乳 650kcal</p> <p>○ コッパン</p> <p>ホットドッグバーグ</p> <p>△ ホットドッグバーグ ○ さとう 0.3</p> <p>トマト 2.4 こいくち</p> <p>○ かたくり粉 0.05 ケチャップ</p> <p>フロッキーのサラダ</p> <p>□ フロッキー 17 □ キャベツ 20</p> <p>□ コーン 5 □ レモン 0.8</p> <p>○ さとう 0.9 しお うすくち す</p> <p>スイートポターージュ</p> <p>△ とりにく 20 ○ さつまいも 32</p> <p>□ たまねぎ 55 □ にんじん 17</p> <p>△ どうにゅう 20 クリームシチュー</p> <p>クリームポターージュ コンソメ こしょう しお</p>	<p>ぶんかのひ</p> <p>文化の日</p>	<p>△ 牛乳 572kcal</p> <p>ごもくおこわ</p> <p>○ こめ 60 △ とりにく 30</p> <p>もちごめ 10 △ あぶらあげ 3</p> <p>□ しめじ 3 □ えだまめ 5</p> <p>□ にんじん 7 みりん 1.6</p> <p>○ さとう 1.5 こいくち</p> <p>さけ 2.5</p> <p>だしまきたまご</p> <p>さつまいものみそしる</p> <p>○ さつまいも 30 □ たまねぎ 20</p> <p>□ はくさい 15 □ ねぎ 3</p> <p>みそ だし</p>
<p>7</p> <p>△ 牛乳 607kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>△ いそのかフライ</p> <p>○ あげあぶら 4</p> <p>ひじきのとほろに</p> <p>△ とりひきにく 10 △ ひじき 2</p> <p>ひらてん 8 ○ こんにやく 10</p> <p>□ にんじん 10 □ いんげん 3</p> <p>□ しょうが 0.1 ○ こめあぶら 0.5</p> <p>○ さとう 1.5 みりん 0.5</p> <p>こいくち だし</p> <p>ごもくすましじる</p> <p>□ だいこん 25 □ にんじん 10</p> <p>○ ふ 1.7 △ あつあげ 10</p> <p>□ こまつな 10 □ しめじ 8</p> <p>みりん 0.8 だし うすくち</p>	<p>8</p> <p>△ 牛乳 659kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>みぞラーメン</p> <p>○ ちゅうかめん 90 △ ぶたにく 15</p> <p>□ もやし 20 □ コーン 10</p> <p>□ はくさい 30 □ ねぎ 5</p> <p>みりん 1.5 ○ ごまあぶら 0.2</p> <p>□ にんにく 0.2 □ しょうが 0.3</p> <p>ちゅうかだし こしょう</p> <p>みそ トウバンジャン</p> <p>かみかみツナサラダ</p> <p>□ れんこん 9 □ えだまめ 3</p> <p>□ きゅうり 20 △ ツナ 10</p> <p>□ にんじん 5 ○ さとう 1</p> <p>○ ごまあぶら 0.5 こいくち</p> <p>す</p>	<p>9</p> <p>△ 牛乳 765kcal</p> <p>カレーライス</p> <p>○ こめ 90 △ ぶたにく 20</p> <p>□ たまねぎ 75 ○ じゃがいも 50</p> <p>□ にんじん 12 ワイン 2</p> <p>□ にんにく 0.2 カレールウ</p> <p>ウスター こいくち</p> <p>コンソメ こしょう</p> <p>カレーコ</p> <p>フルーツしらたま</p> <p>○ しらたまだんご 20 □ みかん 20</p> <p>□ パイン 20</p> <p>はちみつレモンゼリー 20</p> <p>ピオーネゼリー 15</p>	<p>10</p> <p>△ 牛乳 588kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>いわしのねぎしおだれかけ</p> <p>△ いわし 40g ○ あげあぶら 3</p> <p>○ かたくりこ 4 ○ さとう 3</p> <p>□ ながねぎ 1 こいくち す</p> <p>□ レモン 0.8 しお こしょう</p> <p>うめこんぶあえ</p> <p>□ キャベツ 27 □ きゅうり 15</p> <p>□ にんじん 3 □ ばいにく 0.85</p> <p>△ しおこんぶ 0.8 ○ さとう 0.9</p> <p>うすくち</p> <p>なめこのみそしる</p> <p>□ なめこ 12 △ あぶらあげ 5</p> <p>□ だいこん 25 □ はくさい 13</p> <p>みそ だし</p>
<p>14</p> <p>△ 牛乳 636kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>てづくりつくだに</p> <p>△ ちりめんじゃこ 4.32 △ かつおぶし 1.44</p> <p>△ しおこんぶ 0.72 みりん 1</p> <p>○ ごま 0.72 こいくち</p> <p>○ さとう 0.8 す</p> <p>にくじゃが</p> <p>○ じゃがいも 80 △ きゅうり 25</p> <p>○ こんにやく 20 □ たまねぎ 70</p> <p>□ にんじん 10 □ いんげん 10</p> <p>○ さとう 2.4 さけ 1.5 こいくち</p> <p>いとかまぼことやさいのサラダ</p> <p>△ いとかまぼこ 10 □ キャベツ 25</p> <p>□ あじみな 18 □ にんじん 7</p> <p>○ さとう 1.5 ○ ごまあぶら 0.4</p> <p>こいくち す</p>	<p>15</p> <p>△ 牛乳 585kcal</p> <p>○ わかめごはん</p> <p>コーンととりにくのおとしあげ</p> <p>△ とりにく 30 さけ 1</p> <p>□ コーン 23 ○ こむぎこ 5</p> <p>○ かたくりこ 3 ○ あげあぶら 4</p> <p>しお こしょう</p> <p>ちゃんごうどん</p> <p>○ うどん 50 △ ちくわ 8</p> <p>△ あぶらあげ 4 □ はくさい 22</p> <p>□ だいこん 15 □ にんじん 8</p> <p>□ こまつな 4 さけ 0.4</p> <p>みりん 2 うすくち</p> <p>こいくち だし</p>	<p>16</p> <p>△ 牛乳 644kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>マーボー豆腐</p> <p>△ とうふ 100 △ ぶたひきにく 20</p> <p>□ しょうが 0.5 □ にんにく 0.1</p> <p>□ たまねぎ 43 □ ねぎ 7</p> <p>□ しいたけ 0.6 □ たけのこ 10</p> <p>□ ニラ 4 さけ 1</p> <p>○ さとう 2 ○ かたくりこ 0.8</p> <p>こいくち あかみそ</p> <p>トウバンジャン</p> <p>はるさめのちゅうかサラダ</p> <p>□ フロッキー 10 □ キャベツ 12</p> <p>○ はるさめ 6 □ きゅうり 10</p> <p>○ さとう 1.5 ○ ごまあぶら 0.7</p> <p>す こいくち</p> <p>□ みかん</p>	<p>17</p> <p>△ 牛乳 658kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>ていやくチキン</p> <p>△ とりにく □ しょうが 0.7</p> <p>みりん 5 ○ さとう 2</p> <p>さけ 2.5 ○ かたくりこ 0.4</p> <p>こいくち</p> <p>きんぴらごぼう</p> <p>△ ぶたにく 8 □ にんじん 8</p> <p>□ ごぼう 20 ○ こんにやく 15</p> <p>□ いんげん 5 △ ちくわ 5</p> <p>○ さとう 2 みりん 0.3</p> <p>さけ 0.8 こいくち</p> <p>ほうれんそうのすましじる</p> <p>□ ほうれんそう 15 □ えのきたけ 8</p> <p>○ ふ 2 □ ねぎ 5</p> <p>みりん 0.8 だし うすくち</p>
<p>21</p> <p>△ 牛乳 599kcal</p> <p>キムチチャーハン</p> <p>○ こめ 75 ○ おしむぎ 8</p> <p>△ ぶたにく 20 さけ 1</p> <p>□ キムチ 25 ○ ごまあぶら 0.2</p> <p>□ たまねぎ 25 △ たまご 12</p> <p>こしょう ちゅうかだし</p> <p>しお こいくち</p> <p>とりつくねとほくさいのスーフ</p> <p>△ つくね 30 □ にんじん 8</p> <p>□ もやし 8 □ はくさい 25</p> <p>□ ちんげんさい 8 こしょう</p> <p>ちゅうかだし</p> <p>○ やさいゼリー</p>	<p>22</p> <p>△ 牛乳 720kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>ハンバーグ</p> <p>△ ハンバーグ みりん 0.4</p> <p>ワイン 0.4 とんかつソース</p> <p>ケチャップ こいくち</p> <p>ウスター コンソメ</p> <p>むしじゃがいも</p> <p>○ じゃがいも 45 △ あおのり 0.03 しお</p> <p>とふのこのにも</p> <p>△ とふのこ 15 △ とりにく 15</p> <p>□ はくさい 50 □ だいこん 27</p> <p>□ にんじん 8 □ ねぎ 5</p> <p>△ あぶらあげ 5 さけ 0.7</p> <p>○ さとう 2.5 こいくち</p> <p>みりん 0.7 だし</p>	<p>23</p> <p>みかんは、わかやまけん からいただきます</p> <p>きんろうかんしゃのひ</p> <p>勤労感謝の日</p>	<p>24</p> <p>△ ジョア 588kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>カジキカツ</p> <p>○ あげあぶら 5</p> <p>きりぼしだいこんのいために</p> <p>△ ぶたひきにく 3 △ とりひきにく 2</p> <p>□ きりぼしだいこん 3.5 △ あぶらあげ 6</p> <p>△ こうやどうふ 1.5 □ ねぎ 2</p> <p>△ ちくわ 4 ○ こめあぶら 0.5</p> <p>□ にんじん 11 さけ 0.5</p> <p>○ さとう 1 だし</p> <p>みりん 0.3 こいくち</p> <p>とふのすましじる</p> <p>△ とうふ 30 □ こまつな 10</p> <p>△ わかめ 1 みりん 0.8</p> <p>うすくち だし</p>
<p>28</p> <p>△ 牛乳 560kcal</p> <p>ちらしずし</p> <p>○ こめ 65 ○ さとう 9.5</p> <p>△ たまご 15 □ にんじん 10</p> <p>△ ひじき 0.3 △ あぶらあげ 3</p> <p>□ たけのこ 5 △ こうやどうふ 4</p> <p>△ かまぼこ 10 さけ 0.8</p> <p>す だし みりん 1.2</p> <p>うすくち しお</p> <p>のっぺいじる</p> <p>△ とりにく 20 □ だいこん 34</p> <p>□ にんじん 5 ○ さともいも 10</p> <p>○ こんにやく 10 さけ 1</p> <p>○ かたくりこ 1.2 うすくち</p> <p>こいくち だし</p> <p>□ みかん フルーツ給食</p>	<p>29</p> <p>△ 牛乳 630kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>にくしゅうまい 2こ</p> <p>こまつなとわかめのあえもの</p> <p>□ こまつな 20 △ わかめ 0.6</p> <p>□ きゅうり 18 □ コーン 5</p> <p>○ さとう 0.5 ○ ごまあぶら 0.5</p> <p>す うすくち</p> <p>こんさいのちゅうかに</p> <p>△ とりにく 15 □ だいこん 47</p> <p>△ れんこん 10 □ にんじん 13</p> <p>□ たまねぎ 15 △ あつあげ 25</p> <p>□ ちんげんさい 5 □ しょうが 1</p> <p>さけ 0.8 ○ さとう 0.3</p> <p>○ かたくりこ 1.4 ○ ごまあぶら 0.4</p> <p>ちゅうかだし こいくち オイスターソース</p>	<p>30</p> <p>△ 牛乳 600kcal</p> <p>○ しょくパン2まい</p> <p>マヨたまフライ</p> <p>○ あげあぶら 5</p> <p>じゃがいものケチャップソテー</p> <p>○ じゃがいも 35 □ ピーマン 2</p> <p>△ ウインナー 10 しお</p> <p>□ たまねぎ 13 こしょう</p> <p>○ こめあぶら 0.1 ウスター</p> <p>ケチャップ</p> <p>やさいスーフ</p> <p>△ とりにく 6 □ にんじん 8</p> <p>□ たまねぎ 18 □ キャベツ 17</p> <p>□ あじみな 7 こしょう</p> <p>コンソメ</p>	

＜3つの食品グループと多くふくまれる栄養素＞

エネルギー グループ	たんぱく質 炭水化物	脂質	たんぱく質 たんぱく質	無糖質 (0.5g未満)	ビタミン 無糖質
○..おちにエネルギーの もとなる食品	△..おちに体をつくる もとなる食品	□..おちに体の調子を整える もとなる食品			

☆材料購入の都合により
献立を変更することが
あります。