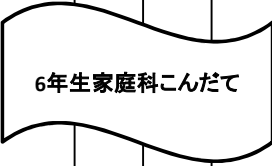
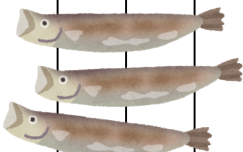
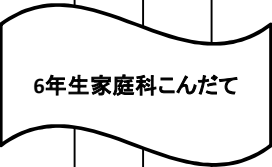




よていにこんだてひょう



ひにち	牛乳	こんだてめい	あか	みどり	きいろ	I単位*	たんぱくしつ	ししつ	えんぶん
			おもに体をつくるものになる	おもに体の調子を整えるものになる	おもにエネルギーのものになる				
11 (火)	○	肉うどん	ぎゅうにゅう／ 豚肉	小松菜 人参 長ねぎ 干しいたけ	うどん	592	26.9	20.7	2.70
		五目豆	大豆 油揚げ 昆布 鶏肉	人参 たけのこ	こんにゃく 砂糖 サラダ油				
		大学いも			さつまいも 砂糖 水あめ ごま サラダ油				
		小魚	煮干し						
12 (水)	○	ひじきごはん	ぎゅうにゅう／ 油揚げ ひじき 鶏肉	人参	米 麦 きび砂糖 サラダ油	604	23.9	21.4	2.69
		大根とじゃがいものみそ煮	みそ 豚肉	さやいんげん 人参 しょうが 大根	じゃがいも こんにゃく きび砂糖 サラダ油				
		うずら卵とおふのすまし汁	豆腐 うずら卵	ほうれん草 長ねぎ 干しいたけ	ふ				
		アーモンドのココアがらめ			砂糖 アーモンド				
13 (木)	○	ごはん・手作りふりかけ	ぎゅうにゅう／昆布 けずりぶし		米 麦 きび砂糖	640	29.6	18.0	2.42
		甘辛肉団子（小麦入り）	大豆 豆乳 豚肉 鶏肉	人参 しょうが 玉ねぎ	米粉 パン粉 でん粉 砂糖 サラダ油				
		ごまあえ		人参 ほうれん草 もやし	きび砂糖 ごま ごまペースト				
		じゃがいものみそ汁	みそ わかめ	大根 長ねぎ ぶなしめじ	じゃがいも				
		小魚	煮干し						
14 (金)	○	黒パン	ぎゅうにゅう／		黒糖パン	605	32.8	17.9	2.21
		しいらのパン粉焼き	しいら	パセリ にんにく	パン粉 オリーブ油				
		きのこのサラダ		人参 キャベツ きゅうり えのき茸 ほんしめじ	ごま サラダ油				
		豆乳コーンスープ	青大豆 いんげん豆 豆乳 みそ 鶏肉	人参 玉ねぎ ホールコーン缶 クリームコーン缶	米粉				
		ヨーグルト	ヨーグルト						
17 (月)	○	麻婆豆腐丼	ぎゅうにゅう／ 大豆 豆腐 みそ 豚肉	にら 生姜 にんにく 長ねぎ 干しいたけ	米 麦 でん粉 きび砂糖 ごま油 サラダ油	622	26.9	17.7	2.33
		春雨スープ	豚肉	人参 長ねぎ 大豆もやし えのきたけ	春雨				
		フルーツあえ		みかん缶 パイン缶 黄桃缶					
		いり大豆	大豆						
18 (火)	○	ごはん	ぎゅうにゅう／		米 麦	675	26.3	22.7	2.22
		子持ちししゃものいそべ天ぷら	豆乳 青のり ししゃも（卵入り）		小麦粉 ごま サラダ油				
		はくさいとかぶのごま煮	鶏肉	人参 かぶ しょうが 白菜	でん粉 きび砂糖 ごま サラダ油				
		さつま豚汁	豆腐 みそ 豚肉	ごぼう 長ねぎ ほんしめじ	さつまいも こんにゃく サラダ油				
		りんご		りんご					
19 (水)	○	わかめごはん	ぎゅうにゅう／ わかめ		米 麦	603	24.9	20.5	2.49
		ケランマリ（韓国風玉子焼き） （乳・卵入り）	いんげん豆 鶏肉 卵 チーズ	人参 ほうれん草 長ねぎ	砂糖 ごま油				
		チョレギサラダ	のり	人参 キャベツ きゅうり にんにく	じゃがいも きび砂糖 ごま ごま油 サラダ油				
		豆腐とニラのスープ	豆腐	にら 玉ねぎ 干しいたけ					
		いちご		いちご					
20 (木)	○	チキンカレーライス（乳・小麦入り）	ぎゅうにゅう／ 鶏肉 チーズ	人参 しょうが 玉ねぎ にんにく レーズン	米 麦 小麦粉 じゃがいも きび砂糖 バター サラダ油	625	20.2	20.4	2.08
		海藻サラダ	海藻ミックス	人参 キャベツ きゅうり レモン果汁	きび砂糖 ごま サラダ油				
		スイートスプリング（柑橘果物）		スイートスプリング					
		小魚大豆	大豆 煮干し						



ひ に ち	牛 乳	こ ん だ て め い	あ か	み ど り	き い ろ	I ね が ー	たん ぱ く し つ	し し つ	え ん ぶ ん
			おもに体をつくるものになる	おもに体の調子を整えるものになる	おもにエネルギーのもとになる				
21 (金)	○	ごはん	ぎゅうにゅう／		米 麦	605	26.5	18.0	2.16
		さばの味噌煮	みそ さば	しょうが 長ねぎ 梅干し	砂糖				
		粉ふきいも	豆乳	パセリ	じゃがいも ごま				
		沢煮椀	豚肉	人参 ごぼう 大根 長ねぎ	こんにゃく				
		カシューナッツ			カシューナッツ				
24 (月)	○	きなこ揚げパン	ぎゅうにゅう／ きな粉		コッペパン きび砂糖 サラダ油	675	25.7	24.5	2.03
		さつまいもの米粉シチュー（乳入り）	青大豆 いんげん豆 豆乳 鶏肉 牛乳 チーズ	人参 玉ねぎ 白菜	米粉 さつまいも バター サラダ油				
		ブロッコリーサラダ		人参 ブロッコリー キャベツ 玉ねぎ コーン缶 レモン果汁	サラダ油				
		ネーブルオレンジ		ネーブルオレンジ					
25 (火)	○	ごはん	ぎゅうにゅう／		米 麦	637	24.6	22.3	2.25
		ねぎと豚肉の甘辛焼き	豚肉	長ねぎ	サラダ油				
		根菜のおかか煮	かつお節	人参 さやいんげん ごぼう れんこん	こんにゃく きび砂糖 サラダ油				
		厚揚げのみそ汁	厚揚げ みそ わかめ	白菜 ぶなしめじ					
		白いんげん豆の甘煮	いんげん豆		砂糖				
26 (水)	○	かぶのたきこみごはん	ぎゅうにゅう／ 塩昆布 鶏肉	人参 かぶ	米 麦 こんにゃく	613	27.5	24.9	2.86
		さばの文化干し	さば						
		おひたし		人参 ほうれん草 もやし					
		じゃがいもと豆腐のみそ汁	豆腐 みそ	長ねぎ えのきたけ	じゃがいも				
		いり大豆	大豆						
27 (木)	○	スパゲティナポリタン（乳・小麦入り）	ぎゅうにゅう／ 豚肉 チーズ	人参 ピーマン 玉ねぎ にんにく マッシュルーム	スパゲティ サラダ油	617	22.8	19.8	2.59
		千切り野菜スープ		人参 キャベツ セロリー 玉ねぎ	サラダ油				
		メープルチョコチップマフィン（乳・小麦入り）	牛乳		ミックス粉 メープルシロップ サラダ油 チョコレート				
		小魚大豆	大豆 煮干し						
28 (金)	○	ごはん	ぎゅうにゅう／		米 麦	607	28.4	14.0	1.92
		さけの西京焼き	西京みそ さけ		水あめ きび砂糖				
		たくあん和え		人参 ほうれん草 たくあん漬け もやし	ごま				
		だまこ汁	鶏肉	せり 人参 ごぼう 大根 長ねぎ	だまこもち しらたき				
		はるか（柑橘果物）		はるか					
31 (月)	○	ごはん	ぎゅうにゅう／		米 麦	603	24.1	20.1	1.91
		揚げぶり大根	みそ ぶり	しょうが 大根	米粉 でん粉 こんにゃく きび砂糖 サラダ油				
		白菜のゆず昆布漬け	塩昆布	人参 白菜 ゆず					
		いものこ汁	豆腐	人参 ごぼう 長ねぎ まいたけ	里いも				
		アーモンド			アーモンド				

※食材の都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。

※「ぎゅうにゅう／」は飲用牛乳です。

※栄養量の文部科学省基準は、エネルギー/650kcal、たんぱく質/26.8(18～32)g、脂質/18.1(17.8～21.3)g（摂取Iねがーの20～30%）、塩分/2g未満です。

平均栄養量	622	26.1	20.2	2.32
-------	-----	------	------	------

いただきます！の前に

石けんで手を洗いましょう

細菌やウイルスは、せき、くしゃみなどに混じって移動します。また、細菌などがついた手で食べ物を触ると、食べ物を通して、細菌などが体の中に入ってしまう。細菌などを体の中に入れないためにも、食事前に石けんで必ず手を洗う習慣が大切です。