
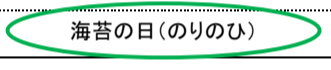


ひにち	牛乳	こんだてめい	あか	みどり	きいろ	Ical	たんぱくしつ	ししつ	えんぶん
			おもに体をつくるもとになる	おもに体の調子を整えるもとになる	おもにエネルギーのもとになる				
1 (水)	○	ごはん	ぎゅうにゅう		こめ	627	27.9	20.1	2.07
		さわらのみそマヨネーズソース	さわら みそ	なのはな たまねぎ 	でんぶん マヨネーズ(たまごなし)				
		れんこんのおかか	かつおぶし ツナ	にんじん えだまめ れんこん	さとう				
		けんちんじる	とうふ こんぶ	こんにやく にんじん ごぼう だいこん ねぎ	さといも ごまあぶら				
2 (木)	○	みそラーメン(ちゃんぽんめん)	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく みそ	にんじん とうもろこし ねぎ もやし しょうが にんにく	ちゃんぽんめん ごま あぶら	648	21.6	25.1	2.88
		はるまき	ぶたにく	にんじん たまねぎ キャベツ しいたけ しょうが	あぶら こむぎこ ラード はるまめ				
		じゃがいものあえもの	かまぼこ	こまつな にんじん	じゃがいも さとう あぶら こめこ				
		はちみつレモンゼリー		レモン	さとう はちみつ でんぶん				
3 (金)	○	ごはん	ぎゅうにゅう		こめ	676	27.3	22.1	1.91
		ひとくちいわしのかりかり(2ほん)	いわし	しょうが	あぶら みずあめ さとう じゃがいも				
		にくじゃが	ぶたにく	しらたき にんじん さやいんげん たまねぎ	でんぶん げんまいこ こめこ				
		なめこととうふのみそしる	とうふ あぶらあげ こんぶ みそ	こまつな だいこん なめこ	じゃがいも さとう あぶら				
6 (月)	○	ごはん	ぎゅうにゅう		こめ	604	28.7	17.2	2.61
		マスのてりやき	マス	しょうが	あぶら さとう				
		ほうれんそうのバターいため	ベーコン	ほうれんそう とうもろこし	じゃがいも ごま				
		ごまじたてのみそしる	こんぶ とりにく みそ	こんにやく こまつな にんじん ごぼう だいこん ねぎ	みずあめ さとう でんぶん はちみつ				
7 (火)	○	むぎごはん	ぎゅうにゅう		こめ むぎ	674	24.2	18.1	2.48
		チキンとトマトのカレー	しろいんげんまめ だいず とり にく ヨーグルト ぎゅうにゅう なまクリーム	トマト にんじん たまねぎ りんご しょうが にんにく かぼちゃ	じゃがいも バター こめこ さとう				
		ブロッコリーとひじきのサラダ	こんぶ ひじき ツナ	にんじん ブロッコリー キャベツ たまねぎ	でんぶん あぶら コア こむぎこ				
		いよかん		いよかん	さとう あぶら 				
8 (水)	○	ごはん	ぎゅうにゅう		こめ	602	26.0	15.8	2.00
		いかのチリソースかけ	いか	トマト ねぎ しょうが にんにく	でんぶん さとう あぶら				
		チョレギふうサラダ	わかめ	キャベツ きゅうり もやし レタス にんにく	さとう ごま ごまあぶら				
		かんこくふうあじつけのり	のり		ごまあぶら				
9 (木)	○	きんぴらどん(むぎごはん)	ぎゅうにゅう ぶたにく	しらたき にんじん ピーマン ごぼう	こめ むぎ さとう ごま あぶら	688	27.6	22.7	2.48
		あつやきたまご	たまご		さとう あぶら でんぶん				
		さつまいものみそしる	あぶらあげ とりにく みそ	こまつな だいこん たまねぎ れんこん しょうが	さつまいも 				
		スナックアーモンド			アーモンド				
10 (金)	○	ココアあげパン	ぎゅうにゅう		パン さとう あぶら ココア	616	23.3	21.6	2.26
		じゃがいもチーズに	ベーコン チーズ ぎゅうにゅう しろいんげんまめ	たまねぎ とうもろこし	じゃがいも バター				
		にくだんごとやさいのスープ	とりにく だいず	こまつな にんじん キャベツ たまねぎ しめじ	マカロニ でんぶん パンこ さとう				
		ヨーグルト	ヨーグルト かんてん ゼラチン		さとう				
13 (月)	○	ごはん	ぎゅうにゅう		こめ	621	25.8	16.6	2.64
		にくどうふ	やきどうふ ぶたにく	しらたき にんじん ねぎ ほくさい	さとう				
		じゃがいもとわかめのみそしる	あぶらあげ わかめ みそ	たまねぎ えのきたけ	じゃがいも				
		こくとうだいず	だいず		さとう こくとう かんばいこ こむぎこ				
14 (火)	○	テーブルロール	ぎゅうにゅう		パン	609	25.9	25.2	2.72
		ポロニア風ソーセージステーキ	とりにく ぶたにく		ラード さとう				
		もやしのカレーふうみサラダ	ツナ	にんじん きゅうり もやし	でんぶん				
		キャベツとベーコンのスープ	ベーコン とりにく	にんじん キャベツ セロリー たまねぎ	さとう あぶら				
ハレンタインデザート(チョコプリン)	とうにゅう			ハートパスタ(ソルダム) あぶら					
				さとう ココア でんぶん					

ハートのパスタ
がはいっている
かも?!

ひ に ち	牛 乳	こんだてめい	あか	みどり	きいろ	I 補 給	たん ぱ く し つ	し し つ	え ん ぶ ん
			おもに体をつくるもとになる	おもに体の調子を整えるもとになる	おもにエネルギーのもとになる				
15 (水)	○	ごはん さばのオレンジソースに ちくぜんに♪ はくさいのみそしる	ぎゅうにゅう/ さば きょうどりょうり とりにく とうふ あぶらあげ こんぶ み そ	オレンジ しょうが こんにやく にんじん さやいんげん ごぼう たけのこ だいこん ねぎ はくさい えのきたけ	こめ マーマレード さとう でんぶん じゃがいも さとう	682	27.9	21.6	1.92
16 (木)	○	けんちんうどん(うどん) なのはなとさつまいものかきあげ ツナあえ ミニたいやき(いちごクリーム)♪	ぎゅうにゅう/ あぶらあげ と りにく ツナ たまご ぜんぶんにゅう	にんじん ごぼう だいこん ねぎ しいたけ なのはな たまねぎ にんじん こまつな にんじん もやし いちご	うどん さとも ごまあぶら さつまいも あぶら こむぎこ でん ぶん さとう こむぎこ さとう あぶら はちみつ でんぶん	654	23.5	24.5	1.90
17 (金)	○	タコライス (むぎごはん・タコミート・ゆでキャベツ) はくさいとハムのスープ あじつけこざかな	ぎゅうにゅう/ だいち ぶた にく チーズ ミルクパウダー ハム	トマト にんじん キャベツ セロリー たまねぎ にんにく たまねぎ はくさい えのきたけ	こめ むぎ あぶら パター こむぎ こ ラード さとう オリーブオイル	635	24.1	18.8	2.34
20 (月)	○	ごはん みそカツ(ごまみそだれかけ)♪ きりぼしだいこんのうまに のっぺいじる	ぎゅうにゅう/ ぶたにく だいち みそ あぶらあげ さつまあげ ぶたに く とうふ なた とりにく	にんにく にんじん さやいんげん きりぼしだいこん こんにやく にんじん だいこん	こめ さとう パンこ でんぶん ごま ご まあぶら あぶら さとう あぶら でんぶん さとも	686	26.6	21.3	2.72
21 (火)	○	ごはん とうふハンバーグデミグラスソース コーンポテト ABCマカロニいりスープ	ぎゅうにゅう/ とうふ とりにく しろいんげんまめ ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン	えのきたけ しめじ たまねぎ トマト にんじん とうもろこし にんじん キャベツ たまねぎ マッシュルーム	こめ でんぶん さとう パター ラード じゃがいも パター マカロニ	635	23.4	17.2	2.09
22 (水)	○	まるパン(よこスライス) あじのクリームチーズフライ (ソース) くきわかめのサラダ たまごとマトのスープ スナックアーモンド	ぎゅうにゅう/ あじ クリームチーズ だいち くきわかめ ベーコン たまご	レモン にんじん キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ トマト キャベツ たまねぎ	パン あぶら さとう パンこ こむぎこ でんぶん さとう ごま あぶら じゃがいも アーモンド	617	24.3	29.8	2.80
24 (金)	○	ねぎしおぶたどん (むぎごはん) ごじる ひとくちみかんゼリー	ぎゅうにゅう/ ぶたにく だいち とうにゅう こんぶ とり にく みそ	にんじん たまねぎ ねぎ もやし レモン しょうが にんにく こんにやく にんじん ごぼう だいこん たまねぎ しょうが みかん	こめ むぎ でんぶん ごまあぶら あぶら じゃがいも さとう	616	26.6	15.9	2.11
27 (月)	○	ごはん やきぎょうざ♪ にらともやしのナムル ちゅうかたまごコーンスープ ドライプルー	ぎゅうにゅう/ ぶたにく だいち とうふ ベーコン たまご しろい んげんまめ	にら キャベツ ねぎ にんにく しょうが にら にんじん だいずもやし にんにく こまつな たまねぎ とうもろこし ブルー	こめ ラード ごまあぶら こむぎこ でん ぶん さとう ごま ごまあぶら でんぶん	627	19.8	16.5	1.85
28 (火)	○	ごはん ししゃものからあげ(2ほん) いそポテト ひつつみじる ベビーチーズ	ぎゅうにゅう/ ししゃも あおのり とりにく チーズ	しょうが にんにく にんじん ごぼう だいこん ねぎ しいたけ	こめ こむぎこ でんぶん あぶら じゃがいも ひつつみ(こめこ)	657	25.1	19.2	2.00

※食材の都合により、献立を変更することがあります。ご了承下さい。

※「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補給の20~30%)、塩分/2g未満です。

※別配缶は()で表記してあります。例)めん料理のスパゲッティ等 ※「米」は通年沼南地区産です。

※今月も各校のリクエストメニューを取り入れています。リクエストメニューには♪がついています。お楽しみに。

平均栄養量	641	25.2	20.5	2.32
-------	-----	------	------	------