

| 日曜日  | 区分        | 献立          | 赤色の食品        | 黄色の食品          | 緑の食品                 | その他                  | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質 |
|------|-----------|-------------|--------------|----------------|----------------------|----------------------|----------------------|
|      |           |             | からだを作る       | エネルギーになる       | からだの調子を整える           |                      |                      |
| 17 金 | 10時<br>昼食 | りんごジュース     |              |                |                      | ジュース                 |                      |
|      |           | ごはん         |              | 胚芽米            |                      |                      |                      |
|      | おやつ       | 魚のカレーソース    | ばさ           | 片栗粉、油          | 玉ねぎ、人参、ピーマン、コーン      | カレールー、塩、コンソメ         | 459 kcal             |
|      |           | 野菜サラダ       |              | 砂糖、油           | トマト、レタス、キャベツ         | 酢、塩                  | 13.5 g               |
| 20 月 | 10時<br>昼食 | 白桃缶         |              |                |                      | 白桃缶                  | 7.6 g                |
|      |           | 梅ごまにぎり      | 味噌           | 胚芽米、胡麻、油       | 玉ねぎ、梅                |                      |                      |
|      | おやつ       | 牛乳          |              |                |                      |                      |                      |
|      |           | ごはん         |              | 胚芽米            |                      |                      |                      |
|      | おやつ       | 八宝菜         | 豚肉、蒲鉾、うずらの卵  | 砂糖、片栗粉、油       | 玉ねぎ、人参、椎茸、筍、白菜、ほうれん草 | 鶏がらスープ、醤油、塩          | 521 kcal             |
|      |           | たたききゅうり     |              | 砂糖、ごま油         | きゅうり                 | 塩、醤油、酢               | 17.1 g               |
| 21 火 | 10時<br>昼食 | バナナ         |              |                |                      |                      | 19.7 g               |
|      |           | パンナコッタ      | 牛乳、生クリーム、寒天  | 砂糖             |                      | いちごジャム               |                      |
|      | おやつ       | 野菜&フルーツジュース |              |                |                      | ジュース                 |                      |
|      |           | ごはん         |              | 胚芽米            |                      |                      |                      |
|      | おやつ       | お好み揚げ       | ウインナー、いか     | じゃが芋、油、片栗粉、砂糖  |                      | カレー粉、ケチャップ、ウスターソース   | 501 kcal             |
|      |           | ほうれん草の胡麻和え  |              | 砂糖、胡麻          | ほうれん草、人参             | 醤油                   | 15.8 g               |
|      | おやつ       | 豆腐とえのきのみそ汁  | 豆腐、味噌、わかめ    |                | えのき、青ねぎ              | コンソメ、塩               | 15.3 g               |
|      |           | スコーン        | 牛乳           | HM、バター         |                      |                      |                      |
| 22 水 | 10時<br>昼食 | 牛乳          |              |                |                      |                      |                      |
|      |           | ドライカレー      | 牛肉、豚肉        | 胚芽米、油          | 玉ねぎ、人参、にんにく、生姜、パセリ   | 塩、こしょう、醤油、カレー粉、コンソメ  | 626 kcal             |
|      | おやつ       | 和風サラダ       | わかめ、しらす干し    | 油、砂糖           | レタス、きゅうり             | 酢、醤油                 | 17.2 g               |
|      |           | ぶどう         |              |                | ぶどう                  |                      | 31.6 g               |
| 27 月 | 10時<br>昼食 | ごまクッキー      |              | 薄力粉、胡麻、バター、砂糖  |                      |                      |                      |
|      |           | 牛乳          | 牛乳           |                |                      |                      |                      |
|      | おやつ       | しらす干しごはん    | しらす干し        | 胚芽米            | 人参                   | 塩、醤油                 | 475 kcal             |
|      |           | ささ身のフライ     | 鶏肉           | 油、薄力粉、パン粉、砂糖   |                      | 塩、こしょう、ケチャップ、ウスターソース | 17.9 g               |
|      | おやつ       | 五目みそ汁       | 豆腐、味噌、わかめ    | じゃが芋           | 人参、椎茸                |                      | 9.1 g                |
|      |           | オレンジ        |              |                | オレンジ                 |                      |                      |
| 28 火 | 10時<br>昼食 | 黒糖蒸しパン      |              | 薄力粉、黒砂糖        |                      | BP                   |                      |
|      |           | 牛乳          | 牛乳           |                |                      |                      |                      |
|      | おやつ       | ごはん         |              | 胚芽米            |                      |                      |                      |
|      |           | オムレツ        | 牛肉、豚肉、鶏卵     | 油、砂糖           | 玉ねぎ                  | 塩、ケチャップ              | 552 kcal             |
|      | おやつ       | 南瓜サラダ       |              | マヨネーズ          | 南瓜、きゅうり、レーズン         |                      | 15.0 g               |
|      |           | ほうれん草のスープ   |              |                | 人参、ほうれん草、コーン         | 塩、コンソメ               | 23.9 g               |
| 29 水 | 10時<br>昼食 | 塩サブレ        |              | 薄力粉、砂糖、バター     |                      | 塩                    |                      |
|      |           | 野菜&フルーツジュース |              |                |                      | ジュース                 |                      |
|      | おやつ       | 冷やし中華       | ハム、鶏卵        | 砂糖、胡麻、中華麺      | 生姜、きゅうり              | 醤油、酢                 | 447 kcal             |
|      |           | 白身魚のカレー風味揚げ | ばさ           | 片栗粉、油          |                      | 塩、カレー粉               | 16.2 g               |
|      | おやつ       | バナナ         |              |                | バナナ                  |                      | 13.0 g               |
|      |           | レーズンマフィン    | 牛乳           | HM、砂糖、バター      | レーズン                 |                      |                      |
| 30 木 | 10時<br>昼食 | 牛乳          | 牛乳           |                |                      |                      |                      |
|      |           | ごはん         |              | 胚芽米            |                      |                      |                      |
|      | おやつ       | 田舎煮         | 豚肉、厚揚げ、昆布、味噌 | 油、蒟蒻、里芋、砂糖、ごま油 | にんにく、生姜、ごぼう、人参、椎茸、大根 | 醤油                   | 487 kcal             |
|      |           | ソーメン汁       |              | そうめん           | ほうれん草、人参             | 塩、醤油                 | 14.8 g               |
|      | おやつ       | すいか         |              |                | すいか                  |                      | 14.1 g               |
|      |           | 青のりポテトフライ   | 青のり          | じゃが芋、油         |                      | 塩                    |                      |
| 31 金 | 10時<br>昼食 | りんごジュース     |              |                |                      | ジュース                 |                      |
|      |           | パン          |              | パン             |                      |                      |                      |
|      | おやつ       | ポークシチュー     | 豚肉           | 油、じゃが芋         | 玉ねぎ、人参、トマト、ブロッコリー    | ハヤシルー、デミソース、ウスターソース  | 526 kcal             |
|      |           | フレンチサラダ     | ハム           | オリーブ油、砂糖       | キャベツ、きゅうり、コーン        | 酢、塩                  | 15.9 g               |
|      | おやつ       | 黄桃缶         |              |                |                      | 黄桃缶                  | 15.2 g               |
|      |           | 菜めしにぎり      |              | 胚芽米            |                      | 菜めしふりかけ              |                      |



ここからからだの健やかな成長を願って、  
今日もごはんづくりをします。  
ホームページでは毎日の給食写真を  
掲載しています。ぜひご覧ください。