

6月 予定献立表



このマークが付いているメニューは、今日の“カムカムメニュー”  
(よくかんで食べるメニューです)。しっかりよくかんで食べましょう!!

今月の祭事

＜梅雨入り＞

梅雨(つゆ)とは雨季の一種であり、5月末から7月半ばにかけて毎年めぐってくる、曇りや雨の多い期間のことです。

梅雨の时序が始まることを「梅雨入り(つゆいり)」と言い、各地の気象台・気象庁が発表します。

また、梅雨は「カビ」や「食中毒」などに特に注意が必要な季節です。



郷土料理

＜深川めし・東京都＞



アサリのすまし汁を米飯にかけたものです。  
気の短い江戸っ子の漁師が手軽に食べる為に考案された料理と言われています。  
昔、深川(ふかがわ)地区(現在の東京都江東区一帯)は、海でアサリがたくさんとれた為、『深川めし』と呼ばれています。

献立紹介

★給食の提供：21日(水)

《材料》4人分

- ・米
- ・あさり(しぐれ煮) 2カップ 40g
- ・土生姜(千切) 1欠片
- ・青ねぎ 適量
- ・うすくち醤油 大さじ1
- ・みりん 大さじ1
- ・酒 大さじ1
- ・塩 小さじ1/2

《作り方》

- ①米はといでざるにあげ、30分水気をきります。
  - ②①に調味料と生姜を入れて炊きます。
  - ③炊き上がったあさりを入れ、10分程蒸らします。
  - ④さっくりと混ぜ、器によそい、青ねぎを散らします。
- \*材料はこの他に、“ささがきごぼう”・“うす揚げ”等を入れると、うま味が出てさらに美味しくなります!

季節の食材＜鱈(アジ)＞



“味の良さ”から『アジ』と名付けられた程、うま味がたっぷりです。  
旬にとれるアジは小〜中型で、脂ののりが良く、秋・冬は大型でうま味が劣ります。

★知識：たんぱく質・脂肪・ビタミンB群・カルシウム・ミネラルなど、全ての栄養素がバランスよく含まれています。

また、血液中の生活習慣病の原因となるコレステロールや、中性脂肪を減らし、血液を浄化しサラサラにする働きがあります。また、ガン細胞の増殖を抑える働きもあると言われています。

★料理：焼きもの、揚げ物 など

★給食の提供：27日(火)  
“アジの南蛮漬け”

| 1日(木)         |                                                    |                                           |                                |
|---------------|----------------------------------------------------|-------------------------------------------|--------------------------------|
| 献立名           | 食材名                                                | 使用量g                                      | 食品群                            |
| こはん           | こめ                                                 | 70                                        | 黄                              |
| 牛乳            | 牛乳                                                 | 200                                       | 赤                              |
| 鶏肉の<br>ねぎ味噌焼き | 鶏もも肉<br>酒<br>味噌<br>上白糖<br>みりん<br>青ねぎ               | 60<br>6<br>8<br>4<br>3<br>5               | 赤黄黄黄黄黄青                        |
| こま和え          | はくさい<br>にんじん<br>きゅうり<br>うすくち醤油<br>上白糖<br>だし<br>白こま | 50<br>15<br>5<br>1.5<br>0.5<br>0.5<br>1   | 青青青黄黄黄赤                        |
| すまし汁          | たまねぎ<br>ちんげん菜<br>わかめ<br>塩<br>うすくち醤油<br>だし<br>水     | 15<br>10<br>0.5<br>0.2<br>3.5<br>1<br>125 | 青青青黄黄黄                         |
| 栄養価           | エネルギー<br>蛋白質<br>脂肪<br>カルシウム<br>食物繊維<br>塩分          | 583<br>23.9<br>17.9<br>235<br>2.1<br>2.7  | kcal<br>g<br>g<br>mg<br>g<br>g |

| 5日(月)           |                                                                  |                                          |                                |
|-----------------|------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|--------------------------------|
| 献立名             | 食材名                                                              | 使用量g                                     | 食品群                            |
| こはん             | こめ                                                               | 70                                       | 黄                              |
| 牛乳              | 牛乳                                                               | 200                                      | 赤                              |
| ハンバーグ<br>おろしソース | ハンバーグ<br>(鶏・牛・玉葱・<br>パン粉・卵白)<br>だいこん<br>うすくち醤油<br>上白糖<br>だし<br>油 | 80<br>30<br>5<br>3<br>1<br>2             | 赤青黄黄黄黄黄                        |
| ツナマヨ和え          | いんげん<br>キャベツ<br>にんじん<br>ツナ<br>マヨネーズ<br>塩<br>こしょう                 | 20<br>20<br>5<br>8<br>10<br>0.5<br>0.1   | 青青青赤黄黄黄                        |
| 味噌汁             | かぼちゃ<br>白ねぎ<br>みそ<br>だし<br>水                                     | 15<br>8<br>10<br>1<br>125                | 青青青黄黄黄                         |
| 栄養価             | エネルギー<br>蛋白質<br>脂肪<br>カルシウム<br>食物繊維<br>塩分                        | 706<br>28.5<br>22.5<br>344<br>4.8<br>4.5 | kcal<br>g<br>g<br>mg<br>g<br>g |

| 6日(火)   |                                                                                                      |                                                                         |                                |
|---------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|
| 献立名     | 食材名                                                                                                  | 使用量g                                                                    | 食品群                            |
| ビビンバ    | こめ<br>牛肉<br>焼肉のたれ<br>ほうれん草<br>こいくち醤油<br>もやし<br>にんじん<br>おろししょうが<br>おろしにんにく<br>酢<br>上白糖<br>すりこま<br>ごま油 | 80<br>40<br>10<br>20<br>6<br>20<br>10<br>0.5<br>0.1<br>8<br>3<br>1<br>1 | 黄赤黄黄青黄青青青青黄黄黄黄                 |
| 牛乳      | 牛乳                                                                                                   | 200                                                                     | 赤                              |
| 蒸ししょうまい | しょうまい<br>(鶏・豚・玉葱・<br>グリル・ス・卵白)                                                                       | 32<br>(2個)                                                              | 赤                              |
| 中華スープ   | たまねぎ<br>わかめ<br>豆腐<br>ジャンタン<br>塩<br>こしょう<br>ごま油<br>水                                                  | 10<br>0.5<br>15<br>4<br>0.5<br>0.1<br>0.5<br>125                        | 青青赤黄黄黄黄                        |
| 栄養価     | エネルギー<br>蛋白質<br>脂肪<br>カルシウム<br>食物繊維<br>塩分                                                            | 674<br>28.9<br>22.5<br>309<br>2.8<br>4.4                                | kcal<br>g<br>g<br>mg<br>g<br>g |

| 7日(水)   |                                                          |                                             |                                |
|---------|----------------------------------------------------------|---------------------------------------------|--------------------------------|
| 献立名     | 食材名                                                      | 使用量g                                        | 食品群                            |
| こはん     | こめ                                                       | 70                                          | 黄                              |
| 牛乳      | 牛乳                                                       | 200                                         | 赤                              |
| サーモンフライ | さけ<br>酒<br>塩<br>こしょう<br>小麦粉<br>パン粉<br>油<br>ミニタルタルソース     | 60<br>3<br>0.5<br>0.01<br>5<br>6<br>5<br>12 | 赤黄黄黄黄黄黄黄                       |
| カラフルサラダ | カリフラワー<br>きゅうり<br>にんじん<br>ホールコーン<br>白ドレッシング<br>塩<br>こしょう | 30<br>5<br>10<br>5<br>6<br>0.5<br>0.01      | 青青青青黄黄黄                        |
| コンソメスープ | はくさい<br>たまねぎ<br>ベーコン<br>コンソメ<br>塩<br>こしょう<br>水           | 10<br>20<br>5<br>4<br>0.5<br>0.01<br>125    | 青青赤黄黄黄                         |
| 栄養価     | エネルギー<br>蛋白質<br>脂肪<br>カルシウム<br>食物繊維<br>塩分                | 700<br>28.9<br>22.5<br>257<br>2.6<br>3.5    | kcal<br>g<br>g<br>mg<br>g<br>g |

| 8日(木)                                                                                             |        |          |     |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|----------|-----|
| 献立名                                                                                               | 食材名    | 使用量 g    | 食品群 |
|  ごはん<br>牛乳<br>筑前煮 | こめ     | 70       | 黄   |
|                                                                                                   | 牛乳     | 200      | 赤   |
|                                                                                                   | 鶏もも肉   | 40       | 赤   |
|                                                                                                   | 油      | 2        | 黄   |
|                                                                                                   | こぼろ    | 25       | 青   |
|                                                                                                   | 板こんにゃく | 25       | 青   |
|                                                                                                   | にんじん   | 20       | 青   |
|                                                                                                   | きぬさや   | 3        | 青   |
|                                                                                                   | だし     | 2        | 黄   |
|                                                                                                   | こいくち醤油 | 4        | 黄   |
| きゅうりとわかめの酢の物                                                                                      | 上白糖    | 5        | 黄   |
|                                                                                                   | 水      |          |     |
|                                                                                                   | きゅうり   | 30       | 青   |
|                                                                                                   | わかめ    | 0.7      | 青   |
|                                                                                                   | かにかまぼこ | 5        | 赤   |
|                                                                                                   | 上白糖    | 2        | 黄   |
| 味噌汁                                                                                               | 酢      | 4        | 黄   |
|                                                                                                   | うすくち醤油 | 1.5      | 黄   |
|                                                                                                   | みりん    | 0.5      | 黄   |
|                                                                                                   | しめじ    | 10       | 青   |
|                                                                                                   | もやし    | 20       | 青   |
|                                                                                                   | みそ     | 10       | 黄   |
|                                                                                                   | だし     | 1        | 黄   |
|                                                                                                   | 水      | 125      |     |
| 栄養価                                                                                               | エネルギー  | 577 kcal |     |
|                                                                                                   | 蛋白質    | 22.3 g   |     |
|                                                                                                   | 脂肪     | 16.8 g   |     |
|                                                                                                   | カルシウム  | 278 mg   |     |
|                                                                                                   | 食物繊維   | 4.6 g    |     |
|                                                                                                   | 塩分     | 3.6 g    |     |

| 12日(月)                 |         |          |     |
|------------------------|---------|----------|-----|
| 献立名                    | 食材名     | 使用量 g    | 食品群 |
| ごはん<br>牛乳<br>豚肉のしょうが炒め | こめ      | 70       | 黄   |
|                        | 牛乳      | 200      | 赤   |
|                        | 豚肉      | 45       | 赤   |
|                        | たまねぎ    | 30       | 青   |
|                        | にんじん    | 10       | 青   |
|                        | にら      | 10       | 青   |
|                        | 酒       | 1        | 黄   |
|                        | こいくち醤油  | 3        | 黄   |
|                        | 上白糖     | 2        | 黄   |
|                        | おろししょうが | 0.3      | 黄   |
| おかか和え                  | 油       | 2        | 黄   |
|                        | ほうれん草   | 40       | 青   |
|                        | にんじん    | 10       | 青   |
|                        | かまぼこ    | 4        | 赤   |
|                        | かつお節    | 1.5      | 黄   |
|                        | うすくち醤油  | 3        | 黄   |
| 味噌汁                    | 上白糖     | 1        | 黄   |
|                        | だいこん    | 20       | 青   |
|                        | うす揚げ    | 5        | 赤   |
|                        | 青ねぎ     | 3        | 青   |
|                        | みそ      | 10       | 黄   |
|                        | だし      | 1        | 黄   |
|                        | 水       | 125      |     |
| 栄養価                    | エネルギー   | 600 kcal |     |
|                        | 蛋白質     | 26.0 g   |     |
|                        | 脂肪      | 19.4 g   |     |
|                        | カルシウム   | 323 mg   |     |
|                        | 食物繊維    | 3.8 g    |     |
|                        | 塩分      | 2.6 g    |     |

| 13日(火)                                                                                                |           |          |     |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|----------|-----|
| 献立名                                                                                                   | 食材名       | 使用量 g    | 食品群 |
|  ごはん<br>牛乳<br>チキンカツ | こめ        | 70       | 黄   |
|                                                                                                       | 牛乳        | 200      | 赤   |
|                                                                                                       | 鶏もも肉      | 60       | 赤   |
|                                                                                                       | 塩         | 0.5      | 黄   |
|                                                                                                       | こしょう      | 0.01     | 黄   |
|                                                                                                       | 小麦粉       | 6        | 黄   |
|                                                                                                       | パン粉       | 6        | 黄   |
|                                                                                                       | 油         | 6        | 黄   |
|                                                                                                       | ケチャップ     | 8        | 黄   |
|                                                                                                       | ウスターソース   | 4        | 黄   |
| 茹で野菜                                                                                                  | ブロッコリー    | 20       | 青   |
|                                                                                                       | カリフラワー    | 20       | 青   |
|                                                                                                       | にんじん      | 10       | 青   |
|                                                                                                       | レモンドレッシング | 5        | 黄   |
| コンソメスープ                                                                                               | たまねぎ      | 20       | 青   |
|                                                                                                       | にんじん      | 5        | 青   |
|                                                                                                       | えのき       | 10       | 青   |
|                                                                                                       | ペーコン      | 5        | 黄   |
|                                                                                                       | コンソメ      | 4        | 黄   |
|                                                                                                       | 塩         | 0.1      | 黄   |
|                                                                                                       | こしょう      | 0.01     | 黄   |
|                                                                                                       | 水         | 125      |     |
| 栄養価                                                                                                   | エネルギー     | 694 kcal |     |
|                                                                                                       | 蛋白質       | 25.0 g   |     |
|                                                                                                       | 脂肪        | 27.7 g   |     |
|                                                                                                       | カルシウム     | 255 mg   |     |
|                                                                                                       | 食物繊維      | 3.4 g    |     |
|                                                                                                       | 塩分        | 3.5 g    |     |

| 14日(水)               |        |          |     |
|----------------------|--------|----------|-----|
| 献立名                  | 食材名    | 使用量 g    | 食品群 |
| ごはん<br>牛乳<br>白身魚の照焼き | こめ     | 70       | 黄   |
|                      | 牛乳     | 200      | 赤   |
|                      | ホキ     | 60       | 赤   |
|                      | 酒      | 3        | 黄   |
|                      | こいくち醤油 | 4        | 黄   |
|                      | 上白糖    | 2        | 黄   |
|                      | みりん    | 1        | 黄   |
|                      | かぼちゃ煮  | 50       | 青   |
|                      | 水      | 35       | 黄   |
|                      | 上白糖    | 5        | 黄   |
|                      | 塩      | 0.2      | 黄   |
|                      | うすくち醤油 | 2        | 黄   |
|                      | だし     | 0.5      | 黄   |
| 味噌汁                  | 豆腐     | 15       | 赤   |
|                      | たまねぎ   | 15       | 青   |
|                      | うす揚げ   | 5        | 黄   |
|                      | みそ     | 10       | 黄   |
|                      | だし     | 1        | 黄   |
|                      | 水      | 125      |     |
| 栄養価                  | エネルギー  | 577 kcal |     |
|                      | 蛋白質    | 26.6 g   |     |
|                      | 脂肪     | 12.4 g   |     |
|                      | カルシウム  | 290 mg   |     |
|                      | 食物繊維   | 3.1 g    |     |
|                      | 塩分     | 2.7 g    |     |

| 15日(木)                                                                                   |            |           |     |
|------------------------------------------------------------------------------------------|------------|-----------|-----|
| 献立名                                                                                      | 食材名        | 使用量 g     | 食品群 |
|  ハヤシライス | こめ         | 80        | 黄   |
|                                                                                          | 牛肉         | 30        | 赤   |
|                                                                                          | たまねぎ       | 50        | 青   |
|                                                                                          | にんじん       | 15        | 青   |
|                                                                                          | マッシュルーム    | 6         | 青   |
|                                                                                          | 油          | 1         | 黄   |
|                                                                                          | ハヤシルウ      | 25        | 黄   |
|                                                                                          | 牛乳         | 200       | 赤   |
|                                                                                          | ビーナツサラダ    | 50        | 青   |
|                                                                                          | きゅうり       | 5         | 青   |
| 果物                                                                                       | にんじん       | 5         | 青   |
|                                                                                          | ホールコーン     | 5         | 青   |
|                                                                                          | ビーナツハ割     | 7         | 赤   |
|                                                                                          | ごま醤油ドレッシング | 8         | 黄   |
|                                                                                          | 塩          | 0.1       | 黄   |
|                                                                                          | こしょう       | 0.1       | 黄   |
| 栄養価                                                                                      | バナナ        | 50 (1/2本) | 青   |
|                                                                                          | エネルギー      | 759 kcal  |     |
|                                                                                          | 蛋白質        | 22.0 g    |     |
|                                                                                          | 脂肪         | 28.3 g    |     |
|                                                                                          | カルシウム      | 268 mg    |     |
|                                                                                          | 食物繊維       | 3.7 g     |     |
|                                                                                          | 塩分         | 3.2 g     |     |

| 20日(火)                                                                                             |                            |          |     |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|----------|-----|
| 献立名                                                                                                | 食材名                        | 使用量 g    | 食品群 |
|  ごはん<br>牛乳<br>春巻き | こめ                         | 70       | 黄   |
|                                                                                                    | 牛乳                         | 200      | 赤   |
|                                                                                                    | 春巻き                        | 70 (2個)  | 赤   |
|                                                                                                    | (キャベツ・筍・人参・春雨・豚・しいたけ・にんにく) |          |     |
|                                                                                                    | 油                          | 5        | 黄   |
| パンパンジー                                                                                             | 鶏ささ身                       | 10       | 赤   |
|                                                                                                    | きゅうり                       | 15       | 青   |
|                                                                                                    | にんじん                       | 10       | 青   |
|                                                                                                    | もやし                        | 15       | 青   |
|                                                                                                    | ホールコーン                     | 5        | 青   |
|                                                                                                    | 中華ドレ棒々鶏                    | 15       | 黄   |
| 中華スープ                                                                                              | たまねぎ                       | 20       | 青   |
|                                                                                                    | ちんげん菜                      | 10       | 青   |
|                                                                                                    | わかめ                        | 0.5      | 青   |
|                                                                                                    | シャンタン                      | 4        | 黄   |
|                                                                                                    | 塩                          | 0.1      | 黄   |
|                                                                                                    | こしょう                       | 0.05     | 黄   |
|                                                                                                    | ごま油                        | 0.5      | 黄   |
|                                                                                                    | 白ごま                        | 0.5      | 赤   |
|                                                                                                    | 水                          | 125      |     |
| 栄養価                                                                                                | エネルギー                      | 629 kcal |     |
|                                                                                                    | 蛋白質                        | 17.9 g   |     |
|                                                                                                    | 脂肪                         | 21.2 g   |     |
|                                                                                                    | カルシウム                      | 274 mg   |     |
|                                                                                                    | 食物繊維                       | 2.7 g    |     |
|                                                                                                    | 塩分                         | 3.2 g    |     |

| 21日(水)                                                                                   |           |          |     |
|------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|----------|-----|
| 献立名                                                                                      | 食材名       | 使用量 g    | 食品群 |
|  深川めし | こめ        | 60       | 黄   |
|                                                                                          | むきあさり     | 10       | 赤   |
|                                                                                          | ささがきごぼう   | 5        | 青   |
|                                                                                          | うす揚げ      | 5        | 黄   |
|                                                                                          | 土しょうが     | 0.8      | 黄   |
|                                                                                          | こいくち醤油    | 3        | 黄   |
|                                                                                          | 上白糖・みりん・酒 | 1.5      | 黄   |
|                                                                                          | 油・だし      | 1        | 黄   |
|                                                                                          | 水         | 1.5      | 黄   |
|                                                                                          | うすくち醤油    | 2        | 黄   |
| 牛乳                                                                                       | 塩         | 1        | 黄   |
|                                                                                          | 牛乳        | 200      | 赤   |
| ちくわの磯辺揚げ                                                                                 | ちくわ       | 25       | 赤   |
|                                                                                          | 小麦粉       | 6        | 黄   |
|                                                                                          | 青のり粉      | 1        | 黄   |
|                                                                                          | 油         | 3        | 黄   |
| ゆかり和え                                                                                    | キャベツ      | 30       | 青   |
|                                                                                          | にんじん      | 5        | 青   |
|                                                                                          | もやし       | 20       | 青   |
|                                                                                          | ゆかり・塩     | 0.5      | 黄   |
| 味噌汁                                                                                      | 上白糖       | 1        | 黄   |
|                                                                                          | 小松菜       | 20       | 青   |
|                                                                                          | にんじん      | 10       | 青   |
|                                                                                          | わかめ       | 0.5      | 青   |
|                                                                                          | みそ        | 10       | 黄   |
|                                                                                          | だし        | 0.5      | 黄   |
|                                                                                          | 水         | 125      |     |
| 栄養価                                                                                      | エネルギー     | 538 kcal |     |
|                                                                                          | 蛋白質       | 19.5 g   |     |
|                                                                                          | 脂肪        | 15.6 g   |     |
|                                                                                          | カルシウム     | 325 mg   |     |
|                                                                                          | 食物繊維      | 3.7 g    |     |
|                                                                                          | 塩分        | 4.1 g    |     |

| 22日(木)                                                                                         |                    |          |     |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|----------|-----|
| 献立名                                                                                            | 食材名                | 使用量 g    | 食品群 |
|  ミートボールシチュー | こめ                 | 70       | 黄   |
|                                                                                                | 肉団子                | 72 (3個)  | 赤   |
|                                                                                                | (鶏・玉葱・パン粉・卵白・しょうが) |          |     |
|                                                                                                | 油                  | 3        | 黄   |
|                                                                                                | たまねぎ               | 30       | 青   |
|                                                                                                | じゃがいも              | 20       | 黄   |
|                                                                                                | にんじん               | 15       | 青   |
|                                                                                                | マッシュルーム            | 5        | 青   |
|                                                                                                | 油                  | 1        | 黄   |
|                                                                                                | シチュールウ             | 25       | 黄   |
| 牛乳                                                                                             | 牛乳                 | 30       | 赤   |
|                                                                                                | スキムミルク             | 2.5      | 黄   |
|                                                                                                | いんげん               | 5        | 青   |
|                                                                                                | ブロッコリーサラダ          | 30       | 青   |
| ブロッコリーサラダ                                                                                      | たまねぎ               | 15       | 青   |
|                                                                                                | にんじん               | 5        | 青   |
|                                                                                                | ホールコーン             | 5        | 黄   |
|                                                                                                | レモンドレッシング          | 8        | 黄   |
|                                                                                                | 塩                  | 0.1      | 黄   |
|                                                                                                | こしょう               | 0.01     | 黄   |
| ジョア                                                                                            | ジョア(白ブドウ)          | 125      | 赤   |
|                                                                                                | エネルギー              | 802 kcal |     |
|                                                                                                | 蛋白質                | 25.8 g   |     |
|                                                                                                | 脂肪                 | 25.9 g   |     |
|                                                                                                | カルシウム              | 571 mg   |     |
|                                                                                                | 食物繊維               | 4.8 g    |     |
|                                                                                                | 塩分                 | 3.9 g    |     |
| 栄養価                                                                                            | エネルギー              | 802 kcal |     |
|                                                                                                | 蛋白質                | 25.8 g   |     |
|                                                                                                | 脂肪                 | 25.9 g   |     |
|                                                                                                | カルシウム              | 571 mg   |     |
|                                                                                                | 食物繊維               | 4.8 g    |     |
|                                                                                                | 塩分                 | 3.9 g    |     |

| 26日(月)     |        |          |     |
|------------|--------|----------|-----|
| 献立名        | 食材名    | 使用量 g    | 食品群 |
| ごはん        | こめ     | 70       | 黄   |
| 牛乳         | 牛乳     | 200      | 赤   |
| 鶏肉の照り焼き    | 鶏もも肉   | 60       | 赤黄  |
|            | 酒      | 2.5      | 黄   |
|            | こいくち醤油 | 9        | 黄   |
|            | みりん    | 1.5      | 黄   |
|            | 上白糖    | 3        | 黄   |
| 小松菜とツナの和え物 | 小松菜    | 30       | 青   |
|            | はくさい   | 15       | 青   |
|            | にんじん   | 5        | 青   |
|            | ツナ     | 10       | 赤黄  |
|            | 酢      | 4        | 黄   |
|            | 上白糖    | 1        | 黄   |
|            | うすくち醤油 | 4        | 黄   |
| 味噌汁        | だいこん   | 20       | 青   |
|            | にんじん   | 10       | 青   |
|            | うす揚げ   | 5        | 赤黄  |
|            | 青ねぎ    | 3        | 黄   |
|            | みそ     | 10       | 黄   |
|            | だし     | 1        | 黄   |
|            | 水      | 125      | 黄   |
| 栄養価        | エネルギー  | 620 kcal |     |
|            | 蛋白質    | 26.8 g   |     |
|            | 脂肪     | 21.2 g   |     |
|            | カルシウム  | 312 mg   |     |
|            | 食物繊維   | 2.6 g    |     |
|            | 塩分     | 3.5 g    |     |

| 27日(火)   |        |          |     |
|----------|--------|----------|-----|
| 献立名      | 食材名    | 使用量 g    | 食品群 |
| ごはん      | こめ     | 70       | 黄   |
| 牛乳       | 牛乳     | 200      | 赤   |
| アジの南蛮漬け  | 骨なしあじ  | 60       | 赤黄  |
|          | 片栗粉    | 8        | 黄   |
|          | 油      | 6        | 黄   |
|          | たまねぎ   | 15       | 青   |
|          | にんじん   | 3        | 青   |
|          | 上白糖    | 3        | 黄   |
|          | うすくち醤油 | 2        | 黄   |
|          | 酢      | 4        | 黄   |
|          | 七味     | 0.01     | 黄   |
|          | だし     | 0.5      | 黄   |
| はくさいの煮浸し | はくさい   | 40       | 青   |
|          | にんじん   | 10       | 青   |
|          | うす揚げ   | 10       | 赤黄  |
|          | こいくち醤油 | 5        | 黄   |
|          | だし     | 1        | 黄   |
|          | 上白糖    | 3        | 黄   |
|          | みりん    | 0.6      | 黄   |
| もやしの味噌汁  | 太もやし   | 20       | 青   |
|          | たまねぎ   | 10       | 青   |
|          | 青ねぎ    | 3        | 赤黄  |
|          | みそ     | 10       | 黄   |
|          | だし     | 1        | 黄   |
|          | 水      | 125      | 黄   |
| 栄養価      | エネルギー  | 655 kcal |     |
|          | 蛋白質    | 29.1 g   |     |
|          | 脂肪     | 20.6 g   |     |
|          | カルシウム  | 309 mg   |     |
|          | 食物繊維   | 2.6 g    |     |
|          | 塩分     | 3.1 g    |     |

| 28日(水)      |           |          |     |
|-------------|-----------|----------|-----|
| 献立名         | 食材名       | 使用量 g    | 食品群 |
| ごはん         | こめ        | 70       | 黄   |
| 牛乳          | 牛乳        | 200      | 赤   |
| 焼き肉風炒め      | 牛肉        | 40       | 赤   |
|             | おろししょうが   | 0.3      | 青   |
|             | おろしにんにく   | 0.1      | 青   |
|             | たまねぎ      | 50       | 青   |
|             | にんじん      | 15       | 青   |
|             | ピーマン      | 10       | 青   |
|             | 焼き肉のたれ    | 20       | 黄   |
|             | 塩         | 0.2      | 黄   |
|             | こしょう      | 0.1      | 黄   |
|             | ごま油       | 2        | 黄   |
| 春雨のドレッシング和え | 緑豆春雨      | 8        | 黄   |
|             | きゅうり      | 5        | 青   |
|             | にんじん      | 5        | 青   |
|             | ホールコーン    | 5        | 赤黄  |
|             | 青じそドレッシング | 9        | 黄   |
| 中華スープ       | たまねぎ      | 15       | 青   |
|             | わかめ       | 0.5      | 青   |
|             | 豆腐        | 15       | 赤黄  |
|             | シャンタン     | 4        | 黄   |
|             | 塩         | 0.1      | 黄   |
|             | こしょう      | 0.05     | 黄   |
|             | ごま油       | 0.5      | 黄   |
|             | 白ごま       | 0.5      | 赤   |
|             | 水         | 125      | 黄   |
| 栄養価         | エネルギー     | 647 kcal |     |
|             | 蛋白質       | 21.8 g   |     |
|             | 脂肪        | 22.2 g   |     |
|             | カルシウム     | 280 mg   |     |
|             | 食物繊維      | 2.9 g    |     |
|             | 塩分        | 4.2 g    |     |

| 29日(木)    |         |          |     |
|-----------|---------|----------|-----|
| 献立名       | 食材名     | 使用量 g    | 食品群 |
| チキンカレーライス | こめ      | 80       | 黄   |
|           | 鶏もも肉    | 30       | 赤   |
|           | じゃがいも   | 40       | 黄   |
|           | たまねぎ    | 25       | 青   |
|           | にんじん    | 20       | 青   |
|           | 油       | 0.1      | 黄   |
|           | カレールー   | 25       | 黄   |
| 福神漬       | 福神漬     | 8        | 青   |
| 牛乳        | 牛乳      | 200      | 赤   |
| フレンチサラダ   | キャベツ    | 40       | 青   |
|           | 枝豆      | 15       | 青   |
|           | にんじん    | 5        | 青   |
|           | ホールコーン  | 10       | 青   |
|           | 赤ドレッシング | 8        | 黄   |
| フルーツボンチ   | みかん缶    | 15       | 青   |
|           | パイナップル缶 | 15       | 青   |
|           | 黄桃缶     | 15       | 青   |
| 栄養価       | エネルギー   | 765 kcal |     |
|           | 蛋白質     | 22.1 g   |     |
|           | 脂肪      | 24.3 g   |     |
|           | カルシウム   | 283 mg   |     |
|           | 食物繊維    | 5.3 g    |     |
|           | 塩分      | 3.3 g    |     |



