

日・曜	1日(木)			2日(金)			5日(月)			6日(火)			7日(水)			8日(木)			9日(金)			12日(月)			13日(火)			14日(水)			15日(木)			16日(金)																	
献立名	焼き肉どんぶり 牛乳 トック			コッペパン 牛乳 ミンチカツ ゆで野菜 春雨スープ			ごはん 牛乳 かつおの竜田揚げ 小松菜のごまあえ 筑前煮 胚芽ふりかけ			味付パン 牛乳 鶏の照焼き ほうれん草のミモザ風 ポトフ			カレーライス 牛乳 れんこんサラダ のむヨーグルト(いちご)			ひじきごはん 牛乳 いか天ぷら 豚汁			コッペパン 牛乳 揚げギョーザ カットコーン 八宝菜			ごはん 牛乳 さばのみそ煮 ほうれん草としめじのおひたし みそにゆうめん 奈良のはちみつ大豆			米粉パン 牛乳 ハンバーグオニオソースかけ ミネストローネ			ごはん 牛乳 卵焼き ブロッコリーのゆかりあえ すき焼き煮			わかめごはん 牛乳 竹輪の磯辺揚げ かやくうどん 奈良のブルーベリーゼリー			食パン 牛乳 みかんジャム コロツケ 肉団子と野菜のうま煮																	
材料名および使用量 (g)	米(麦ごはん)	70	黄	* 規格パン	1個	黄	米	70	黄	* 味付パン	1個	黄	米(麦ごはん)	70	黄	あつという米	50	黄	* 規格パン	1個	黄	米	70	黄	* 米粉パン	1個	黄	米	70	黄	わかめごはん	60	黄	* 食パン	1枚	黄															
	豚肉	45	赤	* 牛乳	1本	赤	* 牛乳	1本	赤	* 牛乳	1本	赤	豚肉	15	赤	アルファ化もち米	15	黄	* 牛乳	1本	赤	* 牛乳	1本	赤	* 牛乳	1本	赤	* 牛乳	1本	赤	* 牛乳	1本	赤	* 牛乳	1本	赤	* 牛乳	1本	赤												
	たまねぎ	50	緑	(冷)ミンチカツ	1個	赤	(冷)かつお竜田揚げ	1個	赤	(冷)鶏照焼き	1個	赤	じゃがいも	50	黄	水	115	黄	(冷)ギョーザ	3個	赤	(冷)さばのみそ煮	1個	赤	(冷)ハンバーグ	1個	赤	* 厚焼き卵	1個	赤	(冷)スクールちくわ	0.5本	赤	みかんジャム(奈良県産)	1個	黄															
	にんじん	10	緑	油	3	黄	油	2	黄	(冷)ほうれん草	30	緑	たまねぎ	40	緑	干しひじき	1	赤	油	3	黄	(冷)ほうれん草	30	緑	あめ色たまねぎ	10	緑	(冷)ブロッコリー	30	緑	ゆかり(乾)	1	緑	青のり	0.1	赤	(冷)コロツケ	1個	黄												
	青ピーマン	5	緑	トンカツソース	1袋		ごまつな	30	緑	(冷)スクランブルエッグ	20	赤	にんじん	20	緑	鶏肉	10	赤	(冷)カットコーン	1個	緑	(冷)カットコーン	1個	緑	にんじん	5	緑	たまねぎ	25	緑	油	0	黄	油	0	黄	油	0	黄	塩	0	黄	トンカツソース	1袋							
	キャベツ	25	緑	キャベツ	20	緑	ごま(すりごま)	1	黄	油	1	黄	* 粉チーズ	2	赤	油あげ(薄あげ)	5	赤	豚肉	15	赤	(冷)むきえび	10	赤	(冷)むきえび	10	赤	* 味付しめじ	10	緑	しょうゆ(濃口)	4	黄	豚肉	25	赤	(冷)焼き豆腐	20	赤	油	4	黄	(冷)ミートボール	25	赤						
	(冷)スイートコーン	8	緑	にんじん	5	緑	* しょうゆ(うす口)	0.5		塩	0.4		* スキムミルク	2	赤	(冷)スクールちくわ	10	赤	(冷)カットいか	10	赤	(冷)カットいか	10	赤	* しょうゆ(うす口)	0.5		酒	2	黄	はくさい	70	緑	(冷)吉野葛入うどん	70	黄	はくさい	50	緑												
	* 焼き肉のタレ	7		春雨	6	黄	鶏肉	25	赤	こしょう	0.01		* カレールウ(日産)	6	黄	(冷)スイートコーン	10	緑	キャベツ	40	緑	* しょうゆ(うす口)	0.5		* そうめん(乾)	8	黄	さとう	1.5	黄	はくさい	70	緑	* (冷)吉野葛入うどん	70	黄	たまねぎ	30	緑												
	* しょうゆ(濃口)	1		豚肉	10	赤	じゃがいも	50	黄	チキンフランクカット	15	赤	* カレールウ(ハウス)	6	黄	にんじん	10	緑	にんじん	10	緑	にんじん	15	緑	油あげ(薄あげ)	5	赤	みりん(本みりん)	5	赤	さとう	20	緑	油あげ(薄あげ)	5	赤	* かまぼこ	10	赤	にんじん	20	緑									
	さとう	1	黄	豚肉	10	赤	にんじん	20	緑	ウスターソース	3		ウスターソース	3		油	0.5	黄	油	2	黄	油	2	黄	油あげ(薄あげ)	5	赤	みりん(本みりん)	5	赤	たまねぎ	20	緑	にんじん	10	緑	にんじん	20	緑												
	油	1	黄	(冷)カット豆腐	20	赤	たけのこ水煮	20	緑	油	0.5	黄	油	0.5	黄	酒	2	黄	酒	2	黄	酒	2	黄	油あげ(薄あげ)	5	赤	みりん(本みりん)	5	赤	たまねぎ	20	緑	にんじん	10	緑	たけのこ水煮	20	緑												
	* 牛乳	1本	赤	ごまつな	10	緑	れんこん	15	緑	* 牛乳	1本	赤	* 牛乳	1本	赤	* しょうゆ(うす口)	6	黄	しょうゆ(うす口)	6	黄	しょうゆ(うす口)	6	黄	油あげ(薄あげ)	5	赤	みりん(本みりん)	5	赤	たまねぎ	20	緑	にんじん	10	緑	干しいたけ	1	緑	干しいたけ	1	緑									
	トック	25	黄	はくさい	20	緑	ごぼう	10	緑	れんこん	30	緑	れんこん	30	緑	だしの素	1	赤	だしの素	1	赤	たけのこ水煮	10	緑	干しいたけ	1	緑	えのきたけ	10	緑	たまねぎ	40	緑	* 焼きふ	3	黄	しめじ	5	緑	スープストック	1.5										
	(冷)チキンウィンナー	15	赤	にんじん	10	緑	こんにゃく(板)	10	黄	* チキンコンソメ	4		にんじん	5	緑	* 牛乳	1本	赤	* 牛乳	1本	赤	干しいたけ	1	緑	えのきたけ	10	緑	にんじん	10	緑	にんじん	10	緑	ねぎ	10	緑	ねぎ	5	緑	* しょうゆ(うす口)	2										
	だいこん	20	緑	たけのこ水煮	10	緑	(冷)グリーンピース	3	緑	塩	0		* しょうゆ(うす口)	0.5		* (冷)いか天ぷら	1個	赤	* 中華スープの素	2		油	3	黄	ねぎ	4	緑	ねぎ	4	緑	みそ	9	赤	さとう	3	黄	えのきたけ	10	緑	でんぷん	2	黄	でんぷん	2	黄						
	にんじん	10	緑	干しいたけ	0.5	緑	さとう	4	黄	こしょう	0		さとう	0.1	黄	油	3	黄	油	1	黄	酒	1	黄	みそ	9	赤	みそ	9	赤	みそ	9	赤	* しょうゆ(濃口)	5		なす	5	緑	酒	2		水	50		水	0				
	チンゲン菜	15	緑	ねぎ	4	緑	* しょうゆ(濃口)	5		だしの素	0.3		だしの素	0.3		豚肉	10	赤	豚肉	10	赤	酒	1	黄	だしパック	2		だしパック	2		なす	5	緑	* しょうゆ(濃口)	5		なす	5	緑	酒	2		酒	2		酒	2				
	干しいたけ	1	緑	スープストック	3		だしの素	1		こしょう	0		* ドレッシング(ごま)	1袋	黄	ごぼう(さががき)	5	緑	でんぷん	2	黄	でんぷん	2	黄	みそ	9	赤	みそ	9	赤	大豆(国産)ゆで	10	赤	* しょうゆ(濃口)	5		大豆(国産)ゆで	10	赤	大豆(国産)ゆで	10	赤	大豆(国産)ゆで	10	赤						
	たけのこ水煮	10	緑				みりん(本みりん)	1					* ジョア(いちご)	1個	赤	にんじん	10	緑	塩	0		塩	0		みそ	9	赤	みそ	9	赤	* マカロニ(ABC)	5	黄	水	50		* マカロニ(ABC)	5	黄	水	50		* マカロニ(ABC)	5	黄						
	ねぎ	5	緑				* 胚芽ふりかけ	1袋								だいこん	20	緑	こしょう	0		こしょう	0		こしょう	0		みそ	9	赤	みそ	9	赤	にんにく	0.3	緑	しょうが	1	緑	しょうが	1	緑	しょうが	1	緑						
スープストック	2														こんにゃく(突き)	8	黄													しょうが	1	緑	しょうが	1	緑	しょうが	1	緑													
酒	2														しめじ	5	緑													トマト水煮(缶)	20	緑	トマト水煮(缶)	20	緑	トマト水煮(缶)	20	緑													
* しょうゆ(うす口)	1														ねぎ	4	緑													オリーブ油	2	黄	オリーブ油	2	黄	オリーブ油	2	黄													
塩	0.01														みそ	9	赤													酒	1		酒	1		酒	1														
こしょう	0.01														だしパック	2														* チキンコンソメ	3		* チキンコンソメ	3		* チキンコンソメ	3														
でんぷん	3	黄																												塩	0.05		塩	0.05		塩	0.05														
水	120																													こしょう	0.03		こしょう	0.03		こしょう	0.03														
																														水	110		水	110		水	110														

赤:赤色の食品・・・体をつくるものになるもの 黄:黄色の食品・・・熱や力になるもの 緑:緑色の食品・・・体の調子をととのえるもの

※ 都合により献立が変更になることがあります。ご了承ください。 ※ *:アレルギー(卵,乳,小麦を含む食材)

エネルギー/たんぱく質/脂質	696kcal 29.2g 23.8g	663kcal 24.6g 24.4g	603kcal 28.6g 14.6g	684kcal 31.2g 19.8g	678kcal 25.9g 22.3g	651kcal 24.4g 24.7g	652kcal 26.1g 25.4g	655kcal 27.7g 20.0g	706kcal 28.5g 28.1g	606kcal 24.6g 18.7g	631kcal 22.2g 17.1g	716kcal 23.7g 26.2g
----------------	---------------------	---------------------	---------------------	---------------------	---------------------	---------------------	---------------------	---------------------	---------------------	---------------------	---------------------	---------------------

Main table with columns for dates (19日 to 30日) and rows for ingredients and quantities. Includes a box for '一人一食当たりの平均給与栄養量' (Average nutrition per person per meal) with values for energy, protein, fat, etc.

Health and nutrition information section. Includes a title 'ゆっくりよくかんで食べていますか?' (Are you eating slowly and well?). Text about oral health and eating habits. Illustrations of children eating. A table of food items for calcium intake: 牛乳, ヨーグルト, ナッツ, 小魚, ささいか, ゆでたこ, 小松菜, ひじき, ごま.

材料名および使用量 (g)

赤:赤色の食品...体をつくるものになるもの 黄:黄色の食品...熱や力になるもの 緑:緑色の食品...体の調子をとのえるもの ※ 都合により献立が変更になることがあります。ご了承ください。 ※ *:アレルギー(卵,乳,小麦を含む食材)