



# 給食献立表



月	火	水	木	金
<b>7</b> ・ちゅうかどん ・ぎゅうにゅう ・野菜とのりのちゅうかサラダ ・大豆とアーモンドのこくとうがらめ 661kcal/25.9g/1.8g	<b>8</b> ・ごはん ・ぎゅうにゅう ・あじのごまケチャップかけ ・もやしのゆずこしょうあえ ・わかめのみそ汁 616kcal/24.7g/2.1g	<b>9 お祝い献立</b> ・ポークカレーライス ・ぎゅうにゅう ・キャベツとハムのサラダ ・いちごゼリー 632kcal/19.5g/1.9g	<b>10</b> ・ごはん ・ぎゅうにゅう ・あげぎょうざ ・もやしのナムル ・マーボー豆腐 663kcal/23.8g/2.0g	<b>11</b> ・ごはん ・ぎゅうにゅう ・にしんのトマトソースかけ ・コーンサラダ ・雪下になじんのポターージュ 711kcal/24.7g/1.9g
牛乳 豚肉 かまぼこ のり 大豆	牛乳 あじ わかめ 豆腐 みそ	牛乳 豚肉 ハム	牛乳 豚肉 豆腐 大豆 みそ	牛乳 にしん ベーコン チーズ
米 油 ごま油 片栗粉 アーモンド 砂糖	米 小麦粉 片栗粉 油 砂糖 ごま じゃがいも	米 じゃがいも 油 カレールウ ゼリー	米 小麦粉 油 ごま油 砂糖 ごま 片栗粉	米 オリーブ油 砂糖 油 バター じゃがいも ホワイトルウ 米粉
たまねぎ 白菜 にんじん たけのこ しいたけ きくらげ キャベツ きゅうり	もやし こまつな にんじん コーン 大根 えのきたけ ねぎ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり	キャベツ いら たまねぎ もやし にんじん きゅうり にんにく しょうが たけのこ しいたけ	たまねぎ にんにく トマト キャベツ きゅうり にんじん コーン パセリ

## 十日町産魚沼コシヒカリウィーク

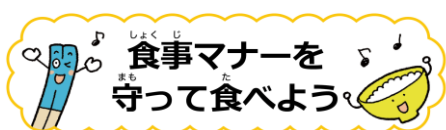
<b>14</b> ・コシヒカリごはん ・ぎゅうにゅう ・大松山コロック ・ひじきとツナのつくだに ・とん汁 632kcal/19.7g/1.8g	<b>15</b> ・コシヒカリごはん ・ぎゅうにゅう ・さけのみそマヨやき ・しらたきのツルツルいため ・とうふのとろみスープ 659kcal/26.2g/2.1g	<b>16 お花見献立</b> ・コシヒカリごはん ・ぎゅうにゅう ・ハンバーグのデミソースかけ ・チーズサラダ ・野菜スープ 649kcal/22.9g/2.1g	<b>17</b> ・コシヒカリごはん ・ぎゅうにゅう ・ホキのあまからあげ ・おかかあえ ・春にらのみそ汁 611kcal/27.6g/1.8g	<b>18 いい歯の日</b> ・ごはん・ぎゅうにゅう ・じゃことあられのかみかみふりかけ ・ビーンズサラダ ・肉じゃが汁
牛乳 豚肉 ひじき ツナ 豆腐 みそ	牛乳 さけ みそ ベーコン 豆腐	牛乳 豚肉 鶏肉 チーズ ウインナー	牛乳 ホキ かつお節 鶏肉 みそ	牛乳 ちりめんじゃこ 大豆 豚肉
米 パン粉 小麦粉 油 砂糖 ごま じゃがいも こんにゃく	米 ノンエッグマヨネーズ しらたき 油 砂糖 ごま油 片栗粉	米 油 アーモンド オリーブ油 じゃがいも	米 小麦粉 砂糖 油 じゃがいも ごま油	米 ごま あられ アーモンド じゃがいも ノンエッグマヨネーズ しらたき 油 砂糖
かぼちゃ たまねぎ 大根 にんじん ごぼう ねぎ	もやし にんじん ビーマン コーン ごぼう すいぎ ねぎ こまつな しいたけ	たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり こまつな にんじん フロッコリー しめじ	もやし こまつな にんじん コーン たまねぎ えのきたけ いら	キャベツ きゅうり にんじん コーン たまねぎ さやいんげん

<b>21</b> ・ごはん ・牛乳 ・厚揚げと豚肉の中華炒め ・ごまドレッシングサラダ ・肉団子スープ 662kcal/27.9g/2.1g	<b>22</b> ・カレーあじごはん ・クリームソースかけ ・ぎゅうにゅう ・アーモンドサラダ ・オレンジ 671kcal/22.9g/1.6g	<b>23</b> ・ごはん・ぎゅうにゅう ・とうふハンバーグのおろしソースかけ ・わふうマカロニサラダ ・春野菜のもの 624kcal/22.3g/2.1g	<b>24</b> ・ごはん ・ぎゅうにゅう ・さばのみそに ・ふうみづけ ・けんちん汁 672kcal/23.8g/1.9g	<b>25</b> ・ごはん ・ぎゅうにゅう ・とり肉の塩レモンからあげ ・きりぼし大根のやきそばふう ・春野菜のごまみそ汁 665kcal/28.2g/2.0g
牛乳 豚肉 生揚げ 鶏肉	牛乳 鶏肉 ベーコン チーズ 大豆	牛乳 鶏肉 豆腐 おから かつお節 がんもどき	牛乳 さば みそ 豆腐	牛乳 鶏肉 豚肉 あおりの生揚げ みそ 豆乳
米 油 砂糖 片栗粉 ごま ごま油	米 油 ホワイトルウ アーモンド	米 砂糖 片栗粉 マカロニ じゃがいも ノンエッグマヨネーズ こんにゃく	米 砂糖 じゃがいも こんにゃく ごま油	米 小麦粉 片栗粉 油 じゃがいも ごま
たまねぎ キャベツ にんじん ビーマン しいたけ もやし パフリカ こまつな ねぎ しょうが 白菜 チンゲン菜 えのきたけ	たまねぎ にんじん しめじ コーン キャベツ きゅうり こまつな オレンジ	たまねぎ にんじん にんにく 大根 えのきたけ キャベツ きゅうり コーン ごぼう	しょうが キャベツ きゅうり にんじん 大根 ごぼう しいたけ	レモン 切り干し大根 にんじん もやし ビーマン たけのこ ねぎ いら

<b>28</b> ・ちゅうかめん ・しょうゆラーメンスープ ・ぎゅうにゅう ・青菜とじゃこを食べチャイナ ・雪下になじんのむしパン 677kcal/25.9g/2.2g	<b>29 昭和の日</b> 	<b>30</b> ・春キャベツのわふうあんかけどん ・ぎゅうにゅう ・くきわかめのサラダ ・フルーツヨーグルト 622kcal/21.8g/1.6g	～献立表の見方～ 日付  献立名  エネルギー/たんぱく質/塩分 赤：体の血や肉になる 黄：熱や力のもとになる 緑：体の調子を整える	<b>たべものなぞなぞ</b> はるなか 春の中にかくれて いるあまい食べもの な～に？  答えは食育だよりにあるよ
牛乳 豚肉 かまぼこ わかめ ちりめんじゃこ		牛乳 豚肉 豆腐 荳わかめ ツナ ヨーグルト		
中華麺 油 ごま油 ごま 小麦粉 バター 砂糖		米 油 片栗粉 ごま 砂糖		
キャベツ にんじん しいたけ しょうが にんにく ねぎ もやし こまつな きゅうり		キャベツ たまねぎ にんじん しいたけ もやし きゅうり コーン みかん パイン 洋梨		

\*食材の都合や感染性胃腸炎の発生等によって献立を変更することがあります。

\*1か月平均栄養価 (小) エネルギー：653kcal たんぱく質：24.3g 脂質：21.3g 炭水化物：88.5g 塩分：1.9g (中) エネルギー：809kcal たんぱく質：29.1g 脂質：24.6g 炭水化物：114.5g 塩分：2.5g



あいさつ



いただきます。

しせい姿勢



食事マナーは、みんなで気持ちよく食事をするためにあります。「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつや正しい姿勢など、一人一人が気をつけることが大切です。