

日・曜	1日・火	2日・水	3日・木	4日・金	7日・月	8日・火	9日・水
献立名	ごはん ぎゅうにゅう いかとわかめのスープ ぶたにくのピビンバ	コッペパン ぎゅうにゅう ワナンタスープ きびなごのからあげ	ごはん(宝塚市米) ぎゅうにゅう みそしる いわしにつけ なのなどはくさいのおかかあえ	コッペパン ぎゅうにゅう にらたまスープ ポークビーンズ ももかん	ごはん ぎゅうにゅう キャベツのみそしる ぶたにくとごまつなののために でんぶ	ごはん ぎゅうにゅう ゆばじる ひじきとだいずのもの キャベツのあかしそあえ	こがたパン ぎゅうにゅう とんこつしょうゆラーメン どりのしおこうじからあげ はっさく
材料名および使用量(g)	いか◆ 10 酒 0.5 わかめ(塩蔵) 3.5 にんじん 10 だいこん 20 えのきたけ 8 ねぎ 3 うすくちしょうゆ 4 こいくちしょうゆ 0.2 塩 0.1 こしょう 0.01 けずり節 2 水 120 豚肉 35 酒 0.5 にんじん 5 にんにく 0.1 しょうが 0.2 砂糖 2 こいくちしょうゆ 3 コチュジャン 0.05 綿実油 0.2 大豆もやし 0.5 ほうれんそう 15 うすくちしょうゆ 0.5 ごま油 0.5 ごま 1	ワンタンの皮 7 鶏肉 4 酒 0.5 にんじん 10 たまねぎ 20 干しいたけ 0.3 もやし 11 ねぎ 3 こいくちしょうゆ 4 こいくちしょうゆ 0.2 塩 0.1 こしょう 0.01 けずり節 2 水 120 きびなご 35 酒 1 塩 0.3 にんじん 0.03 しょうが 3.5 でんぶ 3.5 コーン油 3.5	豆腐 30 うす揚げ 4 にんじん 10 だいこん 20 わかめ(塩蔵) 2 ねぎ 3 みそ 11 いら 3 うすくちしょうゆ 4 こいくちしょうゆ 120 塩 0.1 こしょう 0.01 しょうが 0.5 酒 2 こいくちしょうゆ 3 砂糖 3 本みりん 0.5 水 12 なのなどは 5 はくさい 30 たまねぎ 15 かつお節 0.5 うすくちしょうゆ 0.6 砂糖 0.3	卵◆ 30 鶏肉 10 酒 0.5 にんじん 10 たまねぎ 10 もやし 20 ねぎ 5 みそ 11 けずり節 4 水 2.5 110 豚肉 15 酒 0.5 ごまつな 25 にんじん 10 たまねぎ 15 しょうが 0.2 綿実油 0.5 しょうが 1.5 さいくちしょうゆ 10 砂糖 1 本みりん 10 塩 0.1 けずり粉 2.5 あおのり 0.1 砂糖 0.5 こいくちしょうゆ 1 本みりん 0.5 水 1.5 水 5 寒天 0.4 ももジュース 30 砂糖 30 水 27	キャベツ 25 にんじん 10 たまねぎ 15 うす揚げ 4 もやし 10 ねぎ 3 みそ 11 けずり節 4 水 2.5 110 豚肉 15 酒 0.5 ごまつな 25 にんじん 10 たまねぎ 15 しょうが 0.2 綿実油 0.5 しょうが 1.5 さいくちしょうゆ 10 砂糖 1 本みりん 10 塩 0.1 けずり粉 2.5 あおのり 0.1 砂糖 0.5 こいくちしょうゆ 1 本みりん 0.5 水 1.5 水 5 寒天 0.4 ももジュース 30 砂糖 30 水 27	ゆば 2 豆腐 30 にんじん 10 たまねぎ 20 かまぼこ 4 みつば 3 うすくちしょうゆ 4 こいくちしょうゆ 0.2 しょうが 0.1 塩 0.3 だし昆布 0.5 けずり節 2 水 120 鶏肉 15 酒 0.5 大豆(乾燥) 7 ひじき(乾燥) 1.5 竹輪(煮込み用) 5 にんじん 10 綿実油 1 砂糖 2 塩 0.1 こいくちしょうゆ 3 しょうが 0.5 本みりん 10 だし汁 30 キャベツ 0.1 塩 0.1 しそ粉末 0.3 うすくちしょうゆ 0.3	中華めん(冷凍) 45 豚肉 15 酒 0.5 にんじん 10 たまねぎ 15 もやし 10 ねぎ 10 うすくちしょうゆ 2 こいくちしょうゆ 0.2 しょうが 4 にんにく 2 うすくちしょうゆ 0.1 こいくちしょうゆ 2 塩 0.1 こしょう 0.02 ごま油 0.3 ポークブイヨン 110 鶏肉 45 酒 1 砂糖 1 塩 0.5 しょうが 3 にんにく 0.5 しょうが 0.5 米粉 6 コーン油 4 はっさく 1/4個
エネルギー/蛋白質	569kcal / 21.5g	506kcal / 21.4g	577kcal / 25.7g	629kcal / 24.4g	545kcal / 19.9g	547kcal / 22.2g	635kcal / 26.3g
日・曜	10日・木	11日・金	14日・月	15日・火	16日・水	17日・木	18日・金
献立名	ごはん ぎゅうにゅう てまきようやきのり はっさく いためたなっとう きざみたくあん	コッペパン ぎゅうにゅう いんげんまめとコーンのミルクポタージュ プロッコリーのいたためもの	ごはん ぎゅうにゅう ポークカレー わふうサラダ	せきはん ぎゅうにゅう くらごま たいのあかだし みずなどだいこんのもの	きなこあげパン ぎゅうにゅう やさしいスープ じゃがいものちゅうかいため	ごはん ぎゅうにゅう しせんふうたまごスープ ホイコーロー	コッペパン ぎゅうにゅう フォー ◇きんときまめのマヨネーズサラダ
材料名および使用量(g)	手巻きのり 1袋 すいとん 20 鶏肉 15 酒 0.5 はくさい 25 にんじん 15 ごぼう 10 うす揚げ 3 うすくちしょうゆ 4 本みりん 3 だし昆布 0.5 けずり節 2 水 100 豚肉ミンチ 10 酒 1 納豆 20 にんじん 10 ほうれんそう 5 綿実油 0.5 こいくちしょうゆ 2 砂糖 1 たくあん 15	鶏肉 15 調理ワイン 0.5 じゃがいも 40 にんじん 10 たまねぎ 10 じゃがいも 50 小豆 50 しょうが 0.5 にんにく 0.5 ホールコーン(水煮) 15 綿実油 0.5 パセリ 5 米粉 0.5 牛乳 3 スープベース(丸鶏) 25 塩 3 こしょう 0.7 水 0.05 80 豚肉 15 酒 0.5 プロッコリー 40 にんじん 10 にんにく 0.1 綿実油 0.5 うすくちしょうゆ 1.5 塩 0.1 こしょう 0.01	豚肉 25 調理ワイン 1 にんじん 20 たまねぎ 50 小豆 50 しょうが 0.5 にんにく 0.5 綿実油 0.5 カレー粉 0.8 小麦粉 7 パター 1 豆腐 3 スープベース(丸鶏) 15 ウスターソース 4.5 ケチャップ 1.5 こいくちしょうゆ 0.4 砂糖 0.2 塩 1 こしょう 0.01 85 キャベツ 30 きゅうり 15 かつお節 1 砂糖 0.8 酢 1 綿実油 2 砂糖 0.1 塩 0.1 こしょう 0.01	もち米 35 精白米 35 たまねぎ 10 小豆 5 塩 1 水 10 90 ごま 1.5 たい 25 酒 0.5 豆腐 25 わかめ(塩蔵) 2 しめじ 10 かつお 3 塩 0.1 みそ 0.8 だし昆布 5 けずり節 2 水 110 豚肉 15 酒 0.5 みずな 40 にんじん 10 ビーマン 30 しょうが 1 綿実油 2.5 砂糖 0.8 本みりん 0.3 でんぶ 0.5 だし汁 5	コッペパン 1個 コーン油 10 きな粉 5 砂糖 3 塩 0.05 90 鶏肉 15 酒 0.5 トウバンジャン 15 にんじん 15 たまねぎ 20 キャベツ 25 ホールコーン(水煮) 15 ほうれんそう 5 うすくちしょうゆ 4 こいくちしょうゆ 0.2 塩 0.1 こしょう 0.01 だし昆布 0.1 けずり節 2 水 110 豚肉 15 酒 0.5 じゃがいも 40 にんじん 10 ビーマン 5 しょうが 0.5 綿実油 1.5 砂糖 3 ごくちしょうゆ 0.1 塩 0.1 こしょう 0.01 ごま油 0.5 ごま 1	卵◆ 30 にんじん 10 たまねぎ 20 干しいたけ 0.3 大豆もやし 10 きゅうり 7 うすくちしょうゆ 4 こいくちしょうゆ 0.2 トウバンジャン 3 ごま油 0.3 塩 0.1 こしょう 0.01 スープベース 1 水 110 きんときまめ(乾燥) 3 ツナ(オイル漬) 15 キャベツ 20 きゅうり 10 綿実油 0.5 酢 1 砂糖 0.5 うすくちしょうゆ 0.1 みそ 0.1 テンメンジャン 1.5 こいくちしょうゆ 0.7 でんぶ 0.3	
エネルギー/蛋白質	593kcal / 23.2g	562kcal / 21.7g	665kcal / 19.6g	586kcal / 25.4g	654kcal / 20.9g	570kcal / 20.9g	548kcal / 19.6g

○…あかいろのしよくひん(おもにからだをつくるものとなるしよくひん) □…きいろのしよくひん(おもにエネルギーのもととなるしよくひん) △…みどりいろのしよくひん(おもにからだのちようしをととのえるものとなるしよくひん) ※上記材料は、天候等により急きよ変更する場合があります。 平均栄養摂取量 エネルギー585kcal たんぱくしつ22.3g