



牛々市立おくの義務教育学校

	T	1			ナ た 材 脳 夕			T	1	育学
	献立名	血・肉・骨になるもの		主な材料名 体の調子を整える		力や熱になる		=# p+ \\\ / b	3・4年生 7~9 エネルギー エネル	
		1 群 魚・肉・卵 大豆・大豆製品	2群 牛乳・乳製品 海藻・小魚類	3群 緑黄色野菜	4 群 淡色野菜 • 果物	5群 穀類・いも類・砂糖	6群 油脂類•種実類	調味料他	(kcal) 塩分g	(kci 塩分
8	しょうゆラーメン	豚肉なると	海深 - 小無規	にんじん 小松菜	もやし ねぎ 生姜 にんにく	中華麺	ごま油	ラーメンスープ がらスープ しょうゆ		
月	牛乳		牛乳						672	77
	おさかなナゲット	あじ				パン粉	油	チキンエキス カレーこ 塩	1.9	2
	バンバンジーサラダ	鶏肉	ひじき	にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし		ドレッシング			
9 火	入学式		,							
10	バターロール 牛乳		牛乳			バターロール				
水	ハンバーグデミグラスソース	鶏肉			玉ねぎ マッシュルーム	パン粉 さとう		塩 しょうゆ デミグラスソース ケチャップ	678	8
	マカロニサラダ	ツナ		にんじん 🚜	キャベツ きゅうり	マカロニ 砂糖	マヨネーズ	塩 こしょう	2.7	3.
	オニオンスープ	ベーコン		にんじん ブロッコリー	玉ねぎ えのき			コンソメ 塩 こしょう		
1	ごはん 牛乳		牛乳		L+	ごはん	\	\T		
木	鶏のからあげ 菜の花のごまあえ	鶏肉		にんじん 並の花	生姜 にんにく もやし きゅうり	でん粉 さとう	油ごま	しょうゆ 酒 塩 しょうゆ	670	
	キャベツのみそ汁	豆腐 油揚げ みそ	わかめ	1270070 X 0318	キャベツ しめじ	825	Ca	和風だし	1.9	2
2	☆★☆入学・進級お祝い献立☆★☆		1373 03		1112000			101247		
金	ポークカレーライス(麦ごはん)	豚肉 白いんげん		にんじん	玉ねぎ にんにく 生姜	ごはん じゃがいも	油	カレールウ		Τ
	牛乳 ・ し !) ・		牛乳						747	89
	カラフルサラダ	ハム	ひじき	ブロッコリー パブリカ にんじん			ドレッシング		2	2
1.5	お祝いクレープ ・	豆乳	十 四		いちご	米粉 さとう	油			+
15 月	肉団子甘酢あん	鶏肉	牛乳		玉ねぎ	ごはん パン粉 さとう	油	しょうゆ	600	
7	オーシャンサラダ		ひじき わかめ		キャベツ きゅうり	さとう	ごま油	しょうゆ 酢	1.8	
	にら玉スープ	卵 豆腐		にんじん にら	玉ねぎしいたけ		201/2	塩 こしょう ガラスープ しょうゆ	-	
16	ごはん 牛乳		牛乳		W	ごはん				
火	さけのマヨネーズ焼き	さけ		パセリ	<u> </u>		マヨネーズ	塩	670	8
	ひじきのきんぴら	豚肉 大豆	ひじき	にんじん	ごぼう 枝豆	さとう	ごま油 ごま	しょうゆ みりん	2.1	2
	たけのこのすまし汁	豆腐 かまぼこ	上 回	小松菜 きぬさやえんどう	たけのこ ねぎ えのき 🔣	DT ++ 1,000 .		しょうゆ 塩 和風だし		-
	胚芽パン 牛乳 ポークチャップ	豚肉	牛乳	[6.1°.6. 18+11	玉ねぎ マッシュルーム	胚芽パン 小麦粉	オリーブオイル	ケチャップ 粒マスタード 中濃ソース こしょう 酒	650	
水	青のりポテト		青のり	ENUN NED	五499 人ふろゴルース	じゃがいも	油	塩	2.4	
	かぼちゃのポタージュ	ウインナー 白いんげん豆		かぼちゃ グリンピース	玉ねぎ とうもろこし	小麦粉	/Ш	コンソメ 塩		
18	☆★☆かみかみ献立&USHIKU野菜		l							
木	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん				
	茎わかめメンチカツ		茎わかめ	にんじん	玉ねぎ	パン粉 でん粉	油	中濃ソース しょうゆ みりん 和風だし	649	7
	ごぼうのサラダ			にんじん	ごぼう きゅうり 枝豆		マヨネーズ ごま		1.9	2.
	キャビオンの塩麹スープ ☆★☆毎月20日は減塩の日「いば	鶏肉	-^- -	にんじん いんげん	キャベツ 玉ねぎ しめじ			ガラスープ 塩こうじ 塩 こしょう		
金	ではん 牛乳	「 「 Bo美味 UniDay」	牛乳			ごはん				Τ
717	鶏肉のレモン照り焼き	鶏肉	1 50		レモン	さとう		しょうゆ 酒 塩 みりん	659	8
	ピリ辛サラダ		71.1% -							
	豆乳みそ汁	ツナ	ひじき	小松菜 にんじん	キャベツ	さとう	ラー油	しょうゆ 酢	2	2
20			008	小松菜 にんじん にんじん	キャベツ 玉ねぎ だいこん 干ししいたけ	さとう じゃがいも	ラー油	しょうゆ 酢 和風だし	2	2
	ミートソーススパゲッティ			にんじん			ラー油 油		2	2
	ミートソーススパゲッティ 乳飲料	油揚げ 豆乳 みそ 豚肉 大豆	乳飲料	にんじん	玉ねぎ だいこん 干ししいたけ	じゃがいも スパゲティ	油	和風だし ケチャップ 中濃ソース 塩 こしょう	558	8 6
	ミートソーススパゲッティ 乳飲料 たらフライ	油揚げ 豆乳 みそ 豚肉 大豆 たら		にんじんトマト にんじん	玉ねぎ だいこん 干ししいたけ 玉ねぎ にんにく	じゃがいも	油油	和風だし ケチャップ 中濃ソース 塩 こしょう 中濃ソース		8 6
	ミートソーススパゲッティ 乳飲料 たらフライ チキンとお豆のサラダ	油揚げ 豆乳 みそ 豚肉 大豆		にんじん	玉ねぎ だいこん 干ししいたけ	じゃがいも スパゲティ パン粉	油	和風だし ケチャップ 中濃ソース 塩 こしょう 中濃ソース	558	8 6
±	ミートソーススパゲッティ 乳飲料 たらフライ チキンとお豆のサラダ 蒸しケーキ	油揚げ 豆乳 みそ 豚肉 大豆 たら	乳飲料	にんじんトマト にんじん	玉ねぎ だいこん 干ししいたけ 玉ねぎ にんにく	じゃがいも スパゲティ	油油	和風だし ケチャップ 中濃ソース 塩 こしょう 中濃ソース	558	8 6
± 23	ミートソーススパゲッティ 乳飲料 たらフライ チキンとお豆のサラダ	油揚げ 豆乳 みそ 豚肉 大豆 たら		にんじんトマト にんじん	玉ねぎ だいこん 干ししいたけ 玉ねぎ にんにく	じゃがいも スパゲティ パン粉 蒸しケーキ ごはん	油油	和風だし ケチャップ 中濃ソース 塩 こしょう 中濃ソース	558	3 6.
± 23	ミートソーススパゲッティ 乳飲料 たらフライ チキンとお豆のサラダ 蒸しケーキ ごはん 牛乳	油揚げ 豆乳 みそ 豚肉 大豆 たら 鶏肉 大豆	乳飲料	にんじん トマト にんじん にんじん	玉ねぎ だいこん 干ししいたけ 玉ねぎ にんにく キャベツ きゅうり	じゃがいも スパゲティ パン粉 蒸しケーキ ごはん	油油	和風だし ケチャップ 中濃ソース 塩 こしょう 中濃ソース しょうゆ 塩 酒 唐辛子	558 1.8	3 6 2 5 7
± 23	ミートソーススパゲッティ 乳飲料 たらフライ チキンとお豆のサラダ 蒸しケーキ ごはん 牛乳 豚キムチ炒め	油揚げ 豆乳 みそ 豚肉 大豆 たら 鶏肉 大豆 豚肉 厚揚げ 豆腐	乳飲料	にんじん トマト にんじん にんじん にんじん にんじん にら	玉ねぎ だいこん 干ししいたけ 玉ねぎ にんにく キャベツ きゅうり キャベツ 白菜 だいこん にんにく 生姜	じゃがいも スパゲティ パン粉 蒸しケーキ ごはん	油 油 ドレッシング 油	和風だし ケチャップ 中濃ソース 塩 こしょう 中濃ソース しょうゆ 塩 酒 唐辛子	558 1.8	3 6 2 5 7
土 23 火	ミートソーススパゲッティ 乳飲料 たらフライ チキンとお豆のサラダ 蒸しケーキ ごはん 牛乳 豚キムチ炒め もやしのナムル きくらげのスープ 黒糖パン 牛乳	油揚げ 豆乳 みそ 豚肉 大豆 たら 鶏肉 大豆 豚肉 厚揚げ 豆腐	乳飲料	にんじん トマト にんじん にんじん にんじん にんじん にら	玉ねぎ だいこん 干ししいたけ 玉ねぎ にんにく キャベツ きゅうり キャベツ 白菜 だいこん にんにく 生姜 もやし きゅうり 玉ねぎ だいこん きくらげ	じゃがいも スパゲティ パン粉 蒸しケーキ ごはん でん粉	油 油 ドレッシング 油 ドレッシング ごま	和風だし ケチャップ 中濃ソース 塩 こしょう 中濃ソース しょうゆ 塩 酒 唐辛子 しょうゆ 塩 こしょう	558 1.8 625 2.1	2 2 2
± 23 火 24	ミートソーススパゲッティ 乳飲料 たらフライ チキンとお豆のサラダ 蒸しケーキ ごはん 牛乳 豚キムチ炒め もやしのナムル きくらげのスープ 黒糖パン 牛乳 ミートコロッケ	油揚げ 豆乳 みそ 豚肉 大豆 たら 鶏肉 大豆 豚肉 厚揚げ 豆腐	乳飲料	にんじん トマト にんじん にんじん にんじん にら にんじん 小松菜	玉ねぎ だいこん 干ししいたけ 玉ねぎ にんにく キャベツ きゅうり キャベツ ら草 だいこん にんにく 生姜 もやし きゅうり 玉ねぎ だいこん きくらげ 玉ねぎ	じゃがいも スパゲティ パン粉 然しケーキ ごはん でん粉	油 治 ドレッシング 油 ドレッシング ごま 油	和風だし ケチャップ 中濃ソース 塩 こしょう 中濃ソース しょうゆ 塩 酒 唐辛子 しょうゆ 塩 こしょう	558 1.8 625 2.1	33 6 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2
± 23 火 24	ミートソーススパゲッティ 乳飲料 たらフライ チキンとお豆のサラダ 蒸しケーキ ごはん 牛乳 豚キムチ炒め もやしのナムル きくらげのスープ 黒糖パン 牛乳 ミートコロッケ アスパラとコーンのサラダ	油揚げ 豆乳 みそ 豚肉 大豆 たら 鶏肉 大豆 豚肉 厚揚げ 豆腐 牛肉	乳飲料	にんじん トマト にんじん にんじん にら にんじん 小松菜 アスパラ	玉ねぎ だいこん 干ししいたけ 玉ねぎ にんにく キャベツ きゅうり キャベツ きゅうり まから きゅうり 玉ねぎ だいこん きくらげ 玉ねぎ とうもろこし キャベツ きゅうり	じゃがいも スパゲティ パン粉 蒸しケーキ ごはん でん粉	油 油 ドレッシング 油 ドレッシング ごま 油 ドレッシング	和風だし ケチャップ 中濃ソース 塩 こしょう 中濃ソース しょうゆ 塩 酒 唐辛子 しょうゆ 塩 こしょう 塩 しょうゆ 酢	558 1.8 625 2.1	33 6 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2
される。 3 4 k	ミートソーススパゲッティ 乳飲料 たらフライ チキンとお豆のサラダ 蒸しケーキ ごはん 牛乳 豚キムチ炒め もやしのナムル きくらげのスープ 黒糖パン 牛乳 ミートコロッケ アスパラとコーンのサラダ チキンビーンズ	油揚げ 豆乳 みそ 豚肉 大豆 たら 鶏肉 大豆 豚肉 厚揚げ 豆腐 牛肉 鶏肉 大豆 ガルバンゾー	乳飲料	にんじん トマト にんじん にんじん にら にんじん 小松菜 アスパラ にんじん トマト	玉ねぎ だいこん 干ししいたけ 玉ねぎ にんにく キャベツ きゅうり キャベツ 白菜 だいこん にんにく 生姜 もやし きゅうり 玉ねぎ だいこん きくらげ 玉ねぎ とうもろこし キャベツ きゅうり 玉ねぎ 枝豆	じゃがいも スパゲティ パン粉 蒸しケーキ ごはん でん粉 黒糖パン パン粉 小麦粉	油 油 ドレッシング 油 ドレッシング ごま 油 ドレッシング 油	和風だし ケチャップ 中濃ソース 塩 こしょう 中濃ソース しょうゆ 塩 酒 唐辛子 しょうゆ 塩 こしょう 塩 しょうゆ 酢 フチャップ 中濃ソース コンソメ チリバウダー こしょう	558 1.8 625 2.1	33 6 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2
t 3 以 4 k 5	ミートソーススパゲッティ 乳飲料 たらフライ チキンとお豆のサラダ 蒸しケーキ ごはん 牛乳 豚キムチ炒め もやしのナムル きくらげのスープ 黒糖パン 牛乳 ミートコロッケ アスパラとコーンのサラダ	油揚げ 豆乳 みそ 豚肉 大豆 たら 鶏肉 大豆 豚肉 厚揚げ 豆腐 牛肉 鶏肉 大豆 ガルバンゾー 豚肉 白いんげん豆	乳飲料	にんじん トマト にんじん にんじん にら にんじん 小松菜 アスパラ	玉ねぎ だいこん 干ししいたけ 玉ねぎ にんにく キャベツ きゅうり キャベツ きゅうり まから きゅうり 玉ねぎ だいこん きくらげ 玉ねぎ とうもろこし キャベツ きゅうり	じゃがいも スパゲティ パン粉 蒸しケーキ ごはん でん粉 黒糖パン パン粉 小麦粉	油 油 ドレッシング 油 ドレッシング ごま 油 ドレッシング	和風だし ケチャップ 中濃ソース 塩 こしょう 中濃ソース しょうゆ 塩 酒 唐辛子 しょうゆ 塩 こしょう 塩 しょうゆ 酢	558 1.8 625 2.1	7 7 2
t 33 以 4 k 55	ミートソーススパゲッティ 乳飲料 たらフライ チキンとお豆のサラダ 蒸しケーキ ごはん 牛乳 豚キムチ炒め もやしのナムル きくらげのスープ 黒糖パン 牛乳 ミートコロッケ アスパラとコーンのサラダ チキンビーンズ ハヤシライス	油揚げ 豆乳 みそ 豚肉 大豆 たら 鶏肉 大豆 豚肉 厚揚げ 豆腐 牛肉 鶏肉 大豆 ガルバンゾー 豚肉 白いんげん豆	乳飲料 牛乳 牛乳	にんじん トマト にんじん にんじん にら にんじん 小松菜 アスパラ にんじん トマト	玉ねぎ だいこん 干ししいたけ 玉ねぎ にんにく キャベツ きゅうり キャベツ きゅうり まねぎ だいこん にんにく 生姜 もやし きゅうり 玉ねぎ だいこん きくらげ 玉ねぎ とうもろこし キャベツ きゅうり 玉ねぎ 枝豆 まねぎ しめじ マッシュルーム にんにく	じゃがいも スパゲティ パン粉 蒸しケーキ ごはん でん粉 黒糖パン パン粉 小麦粉	油 油 ドレッシング 油 ドレッシング ごま 油 ドレッシング 油	和風だし ケチャップ 中濃ソース 塩 こしょう 中濃ソース しょうゆ 塩 酒 唐辛子 しょうゆ 塩 こしょう 塩 しょうゆ 酢 フチャップ 中濃ソース コンソメ チリバウダー こしょう	558 1.8 625 2.1 667 2.1	2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2
t 3 以 4 k 5 t	ミートソーススパゲッティ 乳飲料 たらフライ チキンとお豆のサラダ 蒸しケーキ ごはん 牛乳 豚キムチ炒め もやしのナムル きくらげのスープ 黒糖パン 牛乳 ミートコロッケ アスパラとコーンのサラダ チキンビーンズ ハヤシライス 牛乳 海藻サラダ ヨーグルト	油揚げ 豆乳 みそ 豚肉 大豆 たら 鶏肉 大豆 豚肉 厚揚げ 豆腐 牛肉 鶏肉 大豆 ガルバンゾー 豚肉 白いんげん豆	乳飲料 牛乳 牛乳	にんじん トマト にんじん にんじん にら にんじん 小松菜 アスパラ にんじん トマト	玉ねぎ だいこん 干ししいたけ 玉ねぎ にんにく キャベツ きゅうり キャベツ きゅうり まねぎ だいこん にんにく 生姜 もやし きゅうり 玉ねぎ だいこん きくらげ 玉ねぎ とうもろこし キャベツ きゅうり 玉ねぎ 枝豆 まねぎ しめじ マッシュルーム にんにく	じゃがいも スパゲティ パン粉 蒸しケーキ ごはん でん粉 黒糖パン パン粉 小麦粉 マカロニ さとう	油 油 ドレッシング 油 ドレッシング 油 油 油	和風だし ケチャップ 中濃ソース 塩 こしょう 中濃ソース しょうゆ 塩 酒 唐辛子 しょうゆ 塩 こしょう 塩 しょうゆ 酢 でチャップ 中濃ソース コンソメ チリバウダー こしょう ハヤシルウ	558 1.8 625 2.1 667 2.1	2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2
土 3 从 24 水 25 木	ミートソーススパゲッティ 乳飲料 たらフライ チキンとお豆のサラダ 蒸しケーキ ごはん 牛乳 豚キムチ炒め もやしのナムル きくらげのスープ 黒糖パン 牛乳 ミートコロッケ アスパラとコーンのサラダ チキンビーンズ ハヤシライス 牛乳 海藻サラダ	油揚げ 豆乳 みそ 豚肉 大豆 たら 鶏肉 大豆 豚肉 厚揚げ 豆腐 牛肉 鶏肉 大豆 ガルバンゾー 豚肉 白いんげん豆	乳飲料 牛乳 牛乳 牛乳 カかめ ヨーグルト	にんじん トマト にんじん にんじん にら にんじん 小松菜 アスパラ にんじん トマト	玉ねぎ だいこん 干ししいたけ 玉ねぎ にんにく キャベツ きゅうり キャベツ きゅうり まねぎ だいこん にんにく 生姜 もやし きゅうり 玉ねぎ だいこん きくらげ 玉ねぎ とうもろこし キャベツ きゅうり 玉ねぎ 枝豆 まねぎ しめじ マッシュルーム にんにく	じゃがいも スパゲティ パン粉 蒸しケーキ ごはん でん粉 黒糖パン パン粉 小麦粉 マカロニ さとう ごはん	油 油 ドレッシング 油 ドレッシング 油 油 油	和風だし ケチャップ 中濃ソース 塩 こしょう 中濃ソース しょうゆ 塩 酒 唐辛子 しょうゆ 塩 こしょう 塩 しょうゆ 酢 でチャップ 中濃ソース コンソメ チリバウダー こしょう ハヤシルウ	558 1.8 625 2.1 667 2.1	2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2
23 人 24 水 25 木 26	ミートソーススパゲッティ 乳飲料 たらフライ チキンとお豆のサラダ 蒸しケーキ ごはん 牛乳 豚キムチ炒め もやしのナムル きくらげのスープ 黒糖パン 牛乳 ミートコロッケ アスパラとコーンのサラダ チキンビーンズ ハヤシライス 牛乳 海藻サラダ ヨーグルト ☆★☆日本味めぐり~広島県~☆★ 麦ごはん 牛乳	 油揚げ 豆乳 みそ 豚肉 大豆 たら 鶏肉 大豆 豚肉 厚揚げ 豆腐 牛肉 鶏肉 大豆 ガルパンゾー 豚肉 白いんげん豆 	乳飲料 牛乳 牛乳 わかめ	にんじん トマト にんじん にんじん にら にんじん 小松菜 アスパラ にんじん トマト	玉ねぎ だいこん 干ししいたけ 玉ねぎ にんにく キャベツ きゅうり キャベツ きゅうり 玉ねぎ だいこん たんにく 生姜 もやし きゅうり 玉ねぎ だいこん きくらげ 玉ねぎ しめじ マッシュルーム にんにく キャベツ	じゃがいも スパゲティ パン粉 蒸しケーキ ごはん でん粉 黒糖パン パン粉 小麦粉 マカロニ さとう ごはん さとう	油 ドレッシング 油 ドレッシング ごま 油 ドレッシング 油 油 コ コ コ コ コ コ コ コ コ コ コ コ コ	和風だし ケチャップ 中濃ソース 塩 こしょう 中濃ソース しょうゆ 塩 酒 唐辛子 しょうゆ 塩 こしょう 塩 しょうゆ 酢 ケチャップ 中濃ソース コンソメ チリバウダー こしょう ハヤシルウ しょうゆ 酢	558 1.8 625 2.1 667 2.1 701 2	8 2 2 8 2 2
土 3 从 4 水 5 木 6	ミートソーススパゲッティ 乳飲料 たらフライ チキンとお豆のサラダ 蒸しケーキ ごはん 牛乳 豚キムチ炒め もやしのナムル きくらげのスープ 黒糖パン 牛乳 ミートコロッケ アスパラとコーンのサラダ チキンビーンズ ハヤシライス 牛乳 海藻サラダ ヨーグルト ☆★☆日本味めぐり~広島県~☆★ 麦ごはん 牛乳 さわらの竜田揚げ	油揚げ 豆乳 みそ 豚肉 大豆 たら 鶏肉 大豆 豚肉 厚揚げ 豆腐 牛肉 鶏肉 大豆 ガルバンゾー 豚肉 白いんげん豆	乳飲料 牛乳 牛乳 牛乳 カかめ ヨーグルト	にんじん トマト にんじん にんじん にんじん にんじん にんじん いかな にんじん にんじん いかな にんじん	玉ねぎ だいこん 干ししいたけ 玉ねぎ にんにく キャベツ きゅうり キャベツ きゅうり 玉ねぎ だいこん さくらげ 玉ねぎ だいこん きくらげ 玉ねぎ とうもろこし キャベツ きゅうり 玉ねぎ 枝豆 玉ねぎ しめじ マッシュルーム にんにく キャベツ	じゃがいも スパゲティ パン粉 蒸しケーキ ごはん でん粉 黒糖パン パン粉 小麦粉 マカロニ さとう ごはん	油 ドレッシング 油 ドレッシング ごま 油 ボー 油 ボー ボー ボー ボー ボー ボー ボー ボー ボー ボー	和風だし ケチャップ 中濃ソース 塩 こしょう 中濃ソース しょうゆ 塩 酒 唐辛子 しょうゆ 塩 こしょう 塩 しょうゆ 酢 ケチャップ 中濃ソース コンソメ チリバウダー こしょう ハヤシルウ しょうゆ 酢	558 1.8 625 2.1 667 2.1 701 2	8 2 2 8 2
土 3 从 4 水 5 木 6	ミートソーススパゲッティ 乳飲料 たらフライ チキンとお豆のサラダ 蒸しケーキ ごはん 牛乳 豚キムチ炒め もやしのナムル きくらげのスープ 黒糖パン 牛乳 ミートコロッケ アスパラとコーンのサラダ チキンビーンズ ハヤシライス 牛乳 海藻サラダ ヨーグルト ☆★☆日本味めぐり~広島県~☆★ 麦ごはん 牛乳 さわらの竜田揚げ レモンサラダ	 油揚げ 豆乳 みそ 豚肉 大豆 たら 鶏肉 大豆 豚肉 厚揚げ 豆腐 牛肉 鶏肉 大豆 ガルパンゾー 豚肉 白いんげん豆 	乳飲料 牛乳 牛乳 牛乳 カかめ ヨーグルト	にんじん トマト にんじん にんじん にんじん にんじん にんじん いかな にんじん にんじん いかな にんじん	玉ねぎ だいこん 干ししいたけ 玉ねぎ にんにく キャベツ きゅうり キャベツ きゅうり 玉ねぎ だいこん たんにく 生姜 もやし きゅうり 玉ねぎ だいこん きくらげ 玉ねぎ とうもろこし キャベツ きゅうり 玉ねぎ 枝豆 まねぎ しめじ マッシュルーム にんにく キャベツ しょうが キャベツ きゅうり レモン	じゃがいも スパゲティ パン粉 蒸しケーキ ごはん でん粉 果糖パン パン粉 小麦粉 マカロニ さとう ごはん さとう	油 油 ドレッシング 油 ドレッシング 油 ドレッシング 油 油 油 油 油 油	和風だし ケチャップ 中濃ソース 塩 こしょう 中濃ソース しょうゆ 塩 酒 唐辛子 しょうゆ 塩 こしょう 塩 しょうゆ 酢 ケチャップ 中濃ソース コンソメ チリバウダー こしょう ハヤシルウ しょうゆ 酢	558 1.8 625 2.1 667 2.1 701 2	8 2 2 8 2
土 3 火 4 水 5 木 6 金	ミートソーススパゲッティ 乳飲料 たらフライ チキンとお豆のサラダ 蒸しケーキ ごはん 牛乳 豚キムチ炒め もやしのナムル きくらげのスープ 黒糖パン 牛乳 ミートコロッケ アスパラとコーンのサラダ チキンビーンズ ハヤシライス 牛乳 海藻サラダ ヨーグルト ☆★☆日本味めぐり〜広島県〜☆★ 麦ごはん 牛乳 さわらの竜田揚げ レモンサラダ 呉の肉じゃが	 油揚げ 豆乳 みそ 豚肉 大豆 たら 鶏肉 大豆 豚肉 厚揚げ 豆腐 牛肉 鶏肉 大豆 ガルパンゾー 豚肉 白いんげん豆 	乳飲料牛乳牛乳牛乳がめーグルト牛乳	にんじん トマト にんじん にんじん にんじん にんじん にんじん いかな にんじん にんじん いかな にんじん	玉ねぎ だいこん 干ししいたけ 玉ねぎ にんにく キャベツ きゅうり キャベツ きゅうり 玉ねぎ だいこん さくらげ 玉ねぎ だいこん きくらげ 玉ねぎ とうもろこし キャベツ きゅうり 玉ねぎ 枝豆 玉ねぎ しめじ マッシュルーム にんにく キャベツ	じゃがいも スパゲティ パン粉 蒸しケーキ ごはん でん粉 果糖パン パン粉 小麦粉 マカロニ さとう ごはん さとう	油 ドレッシング 油 ドレッシング ごま 油 ボー 油 ボー ボー ボー ボー ボー ボー ボー ボー ボー ボー	和風だし ケチャップ 中濃ソース 塩 こしょう 中濃ソース しょうゆ 塩 酒 唐辛子 しょうゆ 塩 こしょう 塩 しょうゆ 酢 ケチャップ 中濃ソース コンソメ チリバウダー こしょう ハヤシルウ しょうゆ 酢	558 1.8 625 2.1 667 2.1 701 2	8 2 2 8 2
土 23 火 24 水 25 木 26 金 30	ミートソーススパゲッティ 乳飲料 たらフライ チキンとお豆のサラダ 蒸しケーキ ごはん 牛乳 豚キムチ炒め もやしのナムル きくらげのスープ 黒糖パン 牛乳 ミートコロッケ アスパラとコーンのサラダ チキンビーンズ ハヤシライス 牛乳 海藻サラダ ヨーグルト ☆★☆日本味めぐり~広島県~☆★ 麦ごはん 牛乳 さわらの竜田揚げ レモンサラダ 呉の肉じゃが ごはん 牛乳	 油揚げ 豆乳 みそ 豚肉 大豆 たら 鶏肉 大豆 豚肉 厚揚げ 豆腐 牛肉 鶏肉 大豆 ガルパンゾー 豚肉 白いんげん豆 ☆ さわら 牛肉 	乳飲料 牛乳 牛乳 牛乳 カかめ ヨーグルト	にんじん トマト にんじん にんじん にんじん にら にんじん にんじん 小松菜 アスパラ にんじん トマト にんじん 小松菜	玉ねぎ だいこん 干ししいたけ 玉ねぎ にんにく キャベツ きゅうり キャベツ きゅうり 玉ねぎ だいこん たんにく 生姜 もやし きゅうり 玉ねぎ だいこん きくらげ 玉ねぎ とうもろこし キャベツ きゅうり 玉ねぎ しめじ マッシュルーム にんにく キャベツ しょうが キャベツ きゅうり しモン 玉ねぎ	じゃがいも スパゲティ パン粉 蒸しケーキ ごはん でん粉 果糖パン パン粉 小麦粉 マカロニ さとう ごはん さとう ごはん さとう	油 油 ドレッシング 油 ドレッシング 油 ドレッシング 油 油 油 油 油 油 油	和風だし ケチャップ 中濃ソース 塩 こしょう 中濃ソース しょうゆ 塩 酒 唐辛子 しょうゆ 塩 こしょう 塩 しょうゆ 酢 ケチャップ 中濃ソース コンソメ チリバウダー こしょう ハヤシルウ しょうゆ 酢 しょうゆ 酢 しょうゆ 酢	558 1.8 625 2.1 667 2.1 701 2	8. 2 8. 2 8. 2
土 23 火 24 水 25 木 26 金 30	ミートソーススパゲッティ 乳飲料 たらフライ チキンとお豆のサラダ 蒸しケーキ ごはん 牛乳 豚キムチ炒め もやしのナムル きくらげのスープ 黒糖パン 牛乳 ミートコロッケ アスパラとコーンのサラダ チキンビーンズ ハヤシライス 牛乳 海藻サラダ ヨーグルト ☆★☆日本味めぐり〜広島県〜☆★ 麦ごはん 牛乳 さわらの竜田揚げ レモンサラダ 呉の肉じゃが	 油揚げ 豆乳 みそ 豚肉 大豆 たら 鶏肉 大豆 豚肉 厚揚げ 豆腐 牛肉 鶏肉 大豆 ガルパンゾー 豚肉 白いんげん豆 	乳飲料牛乳牛乳牛乳がめーグルト牛乳	にんじん トマト にんじん にんじん にんじん にら にんじん 小松菜 アスパラ にんじん トマト にんじん 小松菜	玉ねぎ だいこん 干ししいたけ 玉ねぎ にんにく キャベツ きゅうり キャベツ きゅうり 玉ねぎ だいこん たんにく 生姜 もやし きゅうり 玉ねぎ だいこん きくらげ 玉ねぎ とうもろこし キャベツ きゅうり 玉ねぎ 枝豆 まねぎ しめじ マッシュルーム にんにく キャベツ しょうが キャベツ きゅうり レモン	じゃがいも スパゲティ パン粉 蒸しケーキ ごはん でん粉 果糖パン パン粉 小麦粉 マカロニ さとう ごはん さとう	油 油 ドレッシング 油 ドレッシング 油 油 油 油 油 油 油 油 油 油 油 油 油 油 油 油 油 油 油	和風だし ケチャップ 中濃ソース 塩 こしょう 中濃ソース しょうゆ 塩 酒 唐辛子 しょうゆ 塩 こしょう 塩 しょうゆ 酢 ケチャップ 中濃ソース コンソメ チリバウダー こしょう ハヤシルウ しょうゆ 酢	558 1.8 625 2.1 667 2.1 701 2	77 78 2 2 88 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2

毎月、1か月分の予定献立表が配信されます。献 立名の右側に、使用されている食品が載っていま すのでご覧ください。なお、加工食品については、 主な材料のみ記載しています。

多様な食品を組み合わせて栄養バランスがとれ、 おいしく食べられるよう献立を工夫しています。



『USHIKU野菜オーケストラ』は、野 菜に興味をもてるように、もっと野菜 を好きになってもらえるように、野菜 の栄養や特長を楽しく勉強できるよ うに、という『ねがい』を込めて、牛久 市栄養士部会が考案しました。 メンバーは、牛久市で生産量の多い

野菜15種類です。

