

…こんだてのなかから…

★マークのあるメニューについて

16日・27日メニューのメニューに★マークがついていきます。これは、いけだしょうがっこうの6ねんせいが、かていかのじゅぎょうでかんがえてくれたものです。

16日 「ブロッコリーのスパイシーいため」

きのかわしさんの「ブロッコリー」をつかいます。カレーこやチリパウダーであじつけし、いためます。

27日 「ツナのパペロンチーノ」

きのかわしさんの「キャベツ」をつかいます。からくないパペロンチーノです。

月 13	火 14	水 8	木 9	金 10
せいじん ひ 成人の日 	△ 牛乳 ○ ごはん △ いそのかフライ ○ あげあぶら 4 おかかあえ □ だいこん 40 □ ブロッコリー 10 ○ さとう 1.2 △ かつおぶし 0.8 うすくち みそなべに △ とりにく 35 △ やきとうふ 30 □ はくさい 40 □ あじみな 15 □ ながねぎ 15 □ えのきたけ 8 □ にんじん 11 □ しょうが 0.6 ○ こんにやく 20 ○ すきやきふ 4.2 ○ さとう 0.7 みりん 0.8 さけ 0.8 みそ こいくち だし	△ 牛乳 ○ ごはん △ ちくわのいそべあげ △ ちくわ 25 △ あおのり 0.06 ○ かたくりこ 3.2 ○ こむぎこ 3.2 ○ あげあぶら 4 しお はくさいのかふうあえ □ はくさい 35 □ きゅうり 17 □ にんじん 3 ○ はるさめ 1.5 ○ ごまあぶら 0.7 ○ さとう 0.8 す しお こいくち マーボーだいこん □ だいこん 100 △ ぶたひきにく 20 □ しょうが 0.5 □ にんにく 0.3 □ たまねぎ 13 □ ながねぎ 12 さけ 1 みりん 0.45 ○ さとう 0.65 ○ かたくりこ 0.6 こいくち ○ ごまあぶら 0.3 トウバンジャン あかみそ	△ 牛乳 ○ ごはん △ つくねのソースやき ○ さとう 2.3 とんかつソース ウスターソース みりん 1.1 ツナポテト ○ じゃがいも 35 △ ツナ 5.6 ○ ごまあぶら 0.35 ○ さとう 0.53 □ パセリ 0.03 こしょう こいくち ながねぎのみぞしる □ ながねぎ 17 □ はくさい 20 □ にんじん 5 △ あぶらあげ 3 ○ ふ 1.7 だし みそ 	△ 牛乳 ○ ごはん △ カレーうどん ○ うどん 50 △ ぶたにく 10 □ たまねぎ 12 □ はくさい 10 □ だいこん 8 □ ながねぎ 10 さけ 1.5 みりん 1.5 こいくち だし カレーうどん かきあげ △ とりにく 18 さけ 0.6 △ だいず 15 ○ さつまいも 20 ○ こむぎこ 5 ○ かたくりこ 3 ○ あげあぶら 5.5 こしょう しお 
20	21	15	16	17
△ 牛乳 ○ ごはん △ ぶたばらだいこん △ ぶたにく 40 さけ 3 □ だいこん 60 □ ながねぎ 15.7 □ しょうが 1.4 ○ ごまあぶら 0.3 みりん 1 ○ さとう 2.2 ○ かたくりこ 0.5 みそ こいくち とうふとわかめのみぞしる △ とうふ 20 □ あじみな 7 △ あぶらあげ 4 □ はくさい 18 □ にんじん 5 □ ねぎ 4 △ わかめ 0.4 だし みそ ○ とうにゅうﾌﾟﾀﾝﾀﾙﾄ	△ 牛乳 ○ ごはん △ いそのかフライ ○ あげあぶら 4 おかかあえ □ だいこん 40 □ ブロッコリー 10 ○ さとう 1.2 △ かつおぶし 0.8 うすくち みそなべに △ とりにく 35 △ やきとうふ 30 □ はくさい 40 □ あじみな 15 □ ながねぎ 15 □ えのきたけ 8 □ にんじん 11 □ しょうが 0.6 ○ こんにやく 20 ○ すきやきふ 4.2 ○ さとう 0.7 みりん 0.8 さけ 0.8 みそ こいくち だし	△ 牛乳 △ やきぶたチャーハン ○ こめ 75 ○ おしむぎ 8 ○ こめあぶら 0.5 △ やきぶた 17 △ ぶたひきにく 3 □ たまねぎ 40 □ にんじん 10 □ ねぎ 6 △ こうやどうふ 3 さけ 0.5 しお こしょう ちゅうかだし こいくち ワンダンスープ △ ワンタン 15 △ ぶたにく 3 □ もやし 9 □ にんじん 8 □ たまねぎ 15 □ ニラ 3 こしょう ちゅうかだし □ いちご 2こ フルーツきゅうしょく	△ 牛乳 ○ ごはん △ カツオカツ ○ あげあぶら 6 ★ ブロッコリーのスパイシーいため □ ブロッコリー 20 ○ じゃがいも 20 □ にんにく 0.1 ○ オリーブオイル 0.5 カレーこ しお こしょう チリパウダー オレンジはくさいのみぞ汁 □ オレンジはくさい 3(○ さきいも 5 □ たまねぎ 10 △ あぶらあげ 4 □ にんじん 5 だし みそ	△ 牛乳 △ おやこどん ○ こめ 80 △ とりにく 20 □ たまねぎ 100 □ にんじん 10 △ かまぼこ 10 □ ねぎ 10 △ たまご 30 さけ 1.3 みりん 1.3 ○ さとう 1.82 うすくち ○ かたくりこ 0.4 こいくち べにくるりのうめずあえ □ べにくるり 20 □ キャベツ 15 □ もやし 10 △ ツナ 4 うめず 1.8 ○ さとう 1.6 うすくち
22	23	24	25	26
△ 牛乳 ○ ごはん △ しょうパン2まい △ フルーツクリーム □ みかん 12 □ もも 12 □ パイン 8 ホイップクリーム 25 △ ジビエメンチカツ ○ あげあぶら 5 こんさいやさいのスープ △ チキンウインナー 1□ かぶ 8.5 □ はくさい 25 コンソメ □ にんじん 12 こしょう ○ じゃがいも 20 	△ 牛乳 ○ ごはん △ しろみざかなのていやき △ ホキ ○ さとう 3 さけ 1 みりん 3 こいくち きりぼしだいこんのふくめに △ とりにく 6 △ ひらてん 5 □ きりぼしだいこん 3 □ いんげん 4 △ こうやどうふ 1.5 ○ こめあぶら 0.5 ○ こんにやく 8 さけ 0.5 □ にんじん 10 だし ○ さとう 1.15 こいくち みりん 0.5 あおなのみぞしる □ あじみな 10 □ はくさい 23 □ にんじん 10 △ あぶらあげ 5 ○ ふ 1.8 みそ だし	△ 牛乳 ○ ごはん △ はんぺんフライ ○ あげあぶら 4 ブロッコリーのしらあえ □ ブロッコリー 14 □ にんじん 5 △ とうふ 27 □ いりごま 0.6 ○ ねりごま 1.4 ○ さとう 0.7 うすくち みそ のっぺ △ とりにく 19 □ だいこん 67 ○ こんにやく 24 □ にんじん 19 ○ さきいも 19 △ あぶらあげ 4.7 △ ちくわ 14.3 ○ さとう 1.9 みりん 0.95 だし こいくち	27	28
△ 牛乳 ○ ごはん △ ハンバーグ △ ハンバーグ みりん 0.4 ワイン 0.4 とんかつソース ケチャップ こいくち ウスターソース デミグラスソース コンソメ ★ ツナのパペロンチーノ ○ スパゲティ 14 △ ツナ 10 ○ ペーコン 3 □ キャベツ 17 □ たまねぎ 3 □ にんにく 0.1 ○ オリーブオイル 0.25 こしょう しお ジュリエヌスープ △ とりにく 5 □ はくさい 35 □ こまつな 10 □ たまねぎ 10 □ にんじん 10 こしょう コンソメ	△ 牛乳 ○ ごはん △ 牛肉コロッケ ○ あげあぶら 8 かんてんとわかめのサラダ △ わかめ 0.5 かんてん 0.5 □ きりぼしだいこん 1.5 □ きゅうり 19 □ ほうれんそう 20 ○ ごまあぶら 0.7 ○ さとう 1.5 こしょう こいくち す とふのこのにもの △ とふのこ 15 △ とりにく 15 □ はくさい 50 □ だいこん 25 □ にんじん 10 □ ねぎ 5 △ あぶらあげ 5 さけ 0.7 ○ さとう 2.5 こいくち みりん 0.7 だし	△ 牛乳 ○ ごはん △ やきさばのうめこうみかけ △ さば □ ねぎ 1 □ ばいにく 2.5 みりん 1.6 さけ 0.8 ○ さとう 1.1 こいくち あかみそ しおこうじいため △ ぶたにく 14 さけ 0.5 □ キャベツ 34 □ にんじん 8 △ こうやどうふ 1 □ にんにく 0.1 ○ こめあぶら 0.3 うすくち しおこうじ とうみじる □ だいこん 32 □ にんじん 12 ○ さきいも 8 □ しゅんぎく 8 □ ながねぎ 5 みりん 1.43 さけ 0.67 ○ かたくりこ 0.95 うすくち だし	△ 牛乳 △ ガパオライス ○ こめ 75 △ とりひきにく 47 △ ぶたひきにく 12 □ たまねぎ 40 △ こうやどうふ 3.9 □ にんじん 14 □ エリンギ 3 □ ピーマン 3 □ コーン 5 □ にんにく 0.2 ○ さとう 1.93 さけ 2.42 ○ ごまあぶら 1.45 コンソメ オイスターソース トウバンジャン こいくち ヤムウンセン ○ はるさめ 6 □ きゅうり 4 □ キャベツ 16 □ たまねぎ 8 □ レモン 0.6 ○ さとう 1.4 ○ こめあぶら 0.2 こいくち す	△ 牛乳 ○ ごはん △ ぶたにくのあんからめ △ ぶたにく 40 ○ かたくりこ 9.6 さけ 0.5 □ たまねぎ 18 ○ あげあぶら 4 □ ながねぎ 2 □ にんじん 12 みりん 1 ○ さとう 1.7 しお こいくち おしやさい ○ じゃがいも 20 □ ブロッコリー 20 しお だいこんのみぞしる □ だいこん 22 □ えのきたけ 8 △ あぶらあげ 5 □ にんじん 10 □ ねぎ 5 だし みそ

< 3つの食品グループと多くふくまれる栄養素 >

しょうひん 食品 グループ	○…おもにエネルギーの もとになる食品	△…おもに体をつくる もとになる食品	□…おもに体の調子を整える もとになる食品
えいようそ 栄養素	たんぱく質 炭水化物	たんぱく質 脂質	ビタミン 無機質
	たんぱく質 炭水化物	たんぱく質 脂質	たんぱく質 無機質 (カルシウム)



☆材料購入の都合により
献立を変更することが
あります。

こんだてのなかから (15日 22日)

やきぶたチャーハン
フルーツサンド (セルフ)

なかぎししょうがっこうとまるすしょうがっこうの6ねんせいが、がいこくこのじゅぎょうでかんがえてくれたメニューです。

Enjoy your meal! (めしあがれ!)