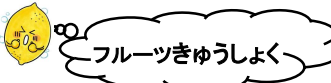
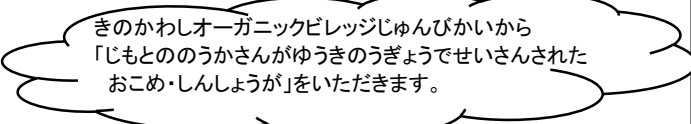
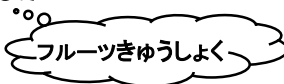


月 3	火 4	水 5	木 6	金 7
△ 牛乳 555kcal ○ ごはん いっしょいっしょハンバーグのていやく △ いっしょいっしょハンバーグ ○ さとう 2 みりん 1 ○ かたくりこ 0.3 こいくち ごまあえ □ しゅんぎく 10 □ ほうれんそう 10 □ はくさい 25 □ にんじん 5 ○ さとう 0.6 ○ すりごま 1 おによけじる △ ぶたにく 18.5 □ だいこん 20 □ ごぼう 9 □ にんじん 8 △ だいず 11 □ ねぎ 7 みそ だし 	△ 牛乳 658kcal ○ カレーライス ○ こめ 90 △ ぶたにく 25 □ たまねぎ 65 ○ じゃがいも 40 □ にんじん 12 □ はくさい 20 ワイン 2 □ にんにく 0.2 カレールウ カレーこ ウスターソース こいくち コンソメ こしょう フレンチサラダ □ キャベツ 35 □ にんじん 5 □ ブロッコリー 8 ○ さとう 0.8 ○ こめあぶら 2 こしょう す しお	△ 牛乳 552kcal ○ ごはん コーンととりにくのおとしあげ △ とりにく 30 さけ 1 □ コーン 23 ○ こむぎこ 5 ○ かたくりこ 3 ○ あげあぶら 4 しお こしょう すじょうゆあえ □ はくさい 35 □ にんじん 5 □ えのきたけ 10 △ かつおぶし 0.5 ○ さとう 0.14 す こいくち わかめのみぞしる △ わかめ 0.8 △ とうふ 20 □ だいこん 10 □ ながねぎ 7 だし みそ	△ 牛乳 624kcal ○ げんりょうごはん サンラーダンメン ○ ちゅうかめん 90 □ はくさい 40 □ たまねぎ 10 □ ねぎ 5 □ しめじ 5 □ レモン 11.6 □ にんにく 0.36 △ たまご 18 とんこつラーメンスープ ○ ごまあぶら 0.58 ちゅうかだし トウバンジャン バンバンジーサラダ △ ささみフレーク 5 □ にんじん 5 □ コーン 5 □ キャベツ 20 ○ いりごま 1 ○ さとう 0.7 ○ ごまあぶら 0.4 す こいくち 	△ 牛乳 638kcal ○ わかめごはん どうにゅうコロケ ○ あげあぶら 5 フロッコンぶ □ ブロッコリー 22 □ キャベツ 18 □ にんじん 5 △ しおこんぶ 1 ○ ごまあぶら 0.57 うすくち ちくぜんに △ とりにく 20 □ にんじん 20 □ ごぼう 20 ○ こんにゃく 30 △ ちくわ 20 □ だいこん 20 □ いんげん 5 □ しいたけ 0.7 ○ こめあぶら 0.5 さけ 1.5 みりん 1 ○ さとう 2.5 ○ ごまあぶら 0.3 こいくち だし
10 △ 牛乳 584kcal ○ ごはん △ あげしゅうまい 2こ ○ あげあぶら 3 だいこんツナサラダ □ だいこん 30 □ ほうれんそう 9 △ ツナ 6 ○ さとう 0.9 ○ ごまあぶら 0.24 す しお うすくち こしょう ★ ぶたにくとほくさいのたべるスープ △ ぶたにく 15 ○ ごまあぶら 0.2 □ はくさい 60 □ ながねぎ 20 ○ かたくりこ 1 がらスープ ちゅうかだし こしょう こいくち	11 けんこくきねんのひ 	12 △ 牛乳 578kcal ○ ごはん やきさばのみぞだれかけ △ さば ○ さとう 3.1 みりん 0.56 さけ 1.82 □ ゆず 0.4 みそ なます □ だいこん 30 □ にんじん 10 ○ さとう 2 □ レモン 0.5 す しお しおこうじスープ △ とりにく 20 □ はくさい 30 □ にんじん 10 □ しめじ 3 □ ねぎ 4 □ しょうが 0.5 さけ 1.9 だし しおこうじ こしょう 	13 △ 牛乳 640kcal ○ 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 コンソメ ポテトサラダ ○ じゃがいも 35 □ にんじん 5 □ きゅうり 10 △ ロースハム 10 ○ オリーブオイル 0.5 す しお マヨネーズ こしょう ふゆやさいのみぞしる □ ながねぎ 17 □ だいこん 20 □ にんじん 6 □ みずな 5 △ あぶらあげ 3 みそ だし	14 △ 牛乳 580kcal ○ カレーピラフ ○ こめ 65 ○ おしむぎ 7 △ チキンウインナー 10 △ ぶたひきにく 15 □ たまねぎ 30 □ にんじん 10 □ ピーマン 5 □ コーン 3 さけ 1 カレーこ しお ケチャップ ウスターソース コンソメ こしょう ミネストローネ △ ぶたにく 10 □ にんにく 0.5 □ トマト 15 □ だいこん 30 □ にんじん 10 □ たまねぎ 40 △ だいず 5 ○ さとう 0.32 ブイヨン こしょう しお ○ チョコプリン 
17 △ 牛乳 666kcal ○ ごはん △ ポロニアハム にんじんシリシリ □ にんじん 35 □ コーン 5 △ ツナ 10 ○ こめあぶら 1 しお こいくち ★ ひばさんぶつたっぶりシチュー △ とりにく 20 □ たまねぎ 45 ○ じゃがいも 35 □ にんじん 15 □ ブロッコリー 10 □ こまつな 10 △ ぎゅうにゅう 20 ○ こめあぶら 0.5 シチュールウ こしょう しお 	18 △ 牛乳 579kcal ○ ごはん ホキフライ ○ あげあぶら 5 ごぼうとれんこんのサラダ □ ごぼう 20 □ れんこん 15 □ にんじん 9 □ コーン 4 ○ いりごま 0.5 ○ ねりごま 0.6 マヨネーズ こいくち しお ほうれんそうのすましじる □ ほうれんそう 15 □ えのきたけ 8 ○ ふ 2 □ ねぎ 5 みりん 0.76 だし うすくち	19 △ 牛乳 550kcal ○ ごはん △ フレーンオムレツ チリコンカン ミックスビーンズ 18 △ ぶたひきにく 25 □ たまねぎ 54 □ にんじん 9.6 □ しめじ 4.8 □ トマト 14.8 ウスターソース ワイン 0.7 しお ケチャップ コンソメ チリパウダー ハヤシルウ こしょう やさいスープ △ とりにく 8 ○ こめあぶら 0.15 □ にんじん 10 □ たまねぎ 20 □ ちんげんさい 10 こしょう ブイヨン	20 △ 牛乳 608kcal ○ しんしょうごはん ○ こめ 70 さけ 2.5 □ しんしょうが 7 □ にんじん 4 △ かつおぶし 0.2 みりん 6 ○ さとう 3 だし こいくち △ かぼちゃひきにくフライ ○ あげあぶら 4 フロッコリーサラダ □ ブロッコリー 22 △ ささみフレーク 5 □ キャベツ 25 ○ さとう 1.2 す うすくち じもとやさいのみぞしる □ だいこん 15 □ はくさい 15 △ あぶらあげ 3 □ にんじん 5 □ ながねぎ 5 ○ じゃがもち 20 だし みそ	21 △ ジョア 553kcal △ こうやどうふのどぼろどん ○ こめ 75 △ とりにく 40 △ ぶたひきにく 22 △ こうやどうふ 3 □ にんじん 20 □ いんげん 15 □ しょうが 1.3 ○ さとう 5.5 みりん 0.8 さけ 2 こいくち からくないからしあえ □ なばな 16 □ もやし 27.5 ○ はるさめ 3.3 ○ いりごま 1.21 からし こいくち 
24 こんだてのなかから... ★マークのあるメニューについて 10日・17日のメニューに ★マークがついています。 これは、なかぎししょう がっこうの6ねんせいが、 かていかのじゅぎょうでが くしゅうした、えいようバラ ンスやいろいろなどをくふ うしてかんがえてくれたも のです。	25 △ 牛乳 627kcal ○ ごはん △ あげはるまき ○ あげあぶら 5 まーぼーはくさい □ はくさい 85 △ ぶたひきにく 20 □ しょうが 0.5 □ にんにく 0.3 △ あつあげ 15 □ たまねぎ 10 □ ながねぎ 10 □ しいたけ 0.3 □ ニラ 5 さけ 1.2 みりん 0.54 ○ さとう 0.78 ○ かたくりこ 0.72 あかみそ ○ ごまあぶら 0.3 こいくち トウバンジャン	26 △ 牛乳 586kcal ○ ごはん △ あまずにくだんご 2こ うめかつおあえ □ もやし 30 □ ほうれんそう 15 □ にんじん 5 □ ばいにく 1.7 ○ さとう 1.5 △ かつおぶし 0.5 うすくち ぶたにくとやさいのしょうがに △ ぶたにく 25 □ しょうが 1.5 □ たまねぎ 25 □ にんじん 10 □ だいこん 50 △ あつあげ 15 ○ こんにゃく 15 さけ 1.5 みりん 1.5 ○ かたくりこ 0.5 うすくち ○ さとう 1 こいくち だし ☆材料購入の都合により献立を変更することがあります。	27 △ 牛乳 634kcal ○ ごはん ヤンニョムチキン △ ささみ さけ 5 ○ かたくりこ 6.5 ○ あげあぶら 6 しお ○ さとう 4 こいくち コチュジャン ケチャップ こふきいも ○ じゃがいも 45 しお パセリ はるさめスープ △ ぶたにく 10 □ こまつな 10 □ たまねぎ 15 □ にんじん 8 □ もやし 15 ○ はるさめ 3.5 ちゅうかだし ○ ごまあぶら 0.25 しお うすくち ガラスープ	28 △ 牛乳 573kcal さいぼしだいこんとベーコンのごはん ○ こめ 75 ○ げんまい 6 □ きりぼしだいこん 5 △ ベーコン 15 □ えのきたけ 10 □ にんじん 10 □ えだまめ 5 ○ いりごま 1.2 ○ さとう 2 さけ 1 みりん 1 こいくち うすくち ぶたじる △ ぶたにく 10 ○ じゃがいも 20 □ ごぼう 7 □ はくさい 20 □ もやし 15 □ にんじん 5 □ ねぎ 7 みそ だし はるみ 

10日「ぶたにくとはくさいのたべるスープ」

きのかわしさんのはくさい、ながねぎをつかったちゅうかスープです。

17日「じばさんぶつたっぶりシチュー」

きのかわしさんのこまつな、にんじん、ブロッコリーをつかい、ぐだくさんでえいようたっぶりです。



＜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 栄養素	たんぱく質 炭水化物	しょう 脂質	たんぱく質 しょう 無機質 (カルシウム)
		たんぱく質	ビタミン