

…こんだてのなかから…



★マークのあるメニューについて
15日・28日のメニューに、★マークがついています。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。

15日 「ようふうぶたじる」
きのかわしさんの「キャベツ・にんじん」をつかいます。やさいがたっぷりとれ
る、しるものです。

28日 「ほうれんそうとにんじんのナムル」
きのかわしさんの「ほうれんそう・にんじん」をつかいます。しゅんのやさいの
おいしさをあじわえます。

月 12	火 13	水 14	木 15	金 16
せいじん ひ 成人の日 	△ 牛乳 627kcal いろいろちらし ○ こめ 65 △ とりひきにく 20 △ ひじき 0.3 □ えだまめ 8 ○ さとう 3 みりん 1.5 □ べにしょうが 1.2 す ほうれんそうのすましじる □ ほうれんそう 20 みりん 0.76 うすくち かきあげ △ とりにく 18 △ ちくわ 20 ○ こむぎこ 5 ○ あげあぶら 5.5 ○ さとう 6.5 △ こうやどうふ 5 □ にんじん 11 □ しょうが 1 さけ 1.5 しお だし うすくち ○ ふ 2 だし さけ 0.6 △ だいず 15 ○ かたくりこ 3 しお ころしょう	△ 牛乳 653kcal コッペパン フランクフルトビーンズソース △ フランクフルト △ だいず 2.1 ケチャップ しお マリネ □ ブロッコリー 20 □ べにくるり 5 ○ オリブオイル 0.7 す こしょう クリームシチュー △ とりにく 25 □ たまねぎ 50 △ ぎゅうにゅう 20 シチュールウ しお ○ じゃがいも 40 □ にんじん 15 ○ こめあぶら 0.5 こしょう	△ 牛乳 612kcal ごはん れんこんはさみあげ ○ あげあぶら 5 きざみこんぶいため △ ぶたにく 10 ○ こんにやく 24 □ にんじん 10 ○ さとう 0.8 さけ 0.7 こいくち ★ ようふうぶたじる △ ベーコン 10 □ キャベツ 25 ○ さとも 10 みそ こしょう △ きざみこんぶ 1.5 △ ひらてん 12 □ えだまめ 2 みりん 0.3 ○ こめあぶら 0.5 だし □ たまねぎ 30 □ にんじん 8 □ いんげん 3 だし	△ 牛乳 605kcal ごはん しっとりひじきふりかけ △ ひじき 1.04 △ かつおぶし 0.8 みりん 2.88 ツナあえ □ キャベツ 30 □ にんじん 3 ○ さとう 1.5 す しお とふのこのにもの △ とふのこ 15 □ はくさい 50 □ にんじん 10 △ あぶらあげ 5 ○ さとう 2.5 △ かりーこ 16 ○ いりごま 0.48 ○ さとう 1.6 こいくち □ ブロッコリー 20 △ ツナ 10 ○ ごまあぶら 0.4 こいくち こしょう △ とりにく 15 □ だいこん 25 □ ねぎ 5 さけ 0.7 だし こいくち
19	20	21	22	23
△ 牛乳 645kcal ごはん ぎゅうにくコロケ ○ あげあぶら 8 しんぎくのおかかあえ □ ほうれんそう 10 □ はくさい 30 ○ さとう 1.1 △ かつおぶし 0.8 こいくち ながねぎのみそじる □ ながねぎ 17 □ にんじん 5 ○ ふ 1.7 みそ △ だいこん 20 △ あぶらあげ 3 だし 	△ 牛乳 614kcal ごはん やきそばのみそだれかけ △ さば みりん 0.56 □ ゆず・すだち 0.4 こぼろのいためもの △ とりにく 10 ○ こんにやく 15 □ ながねぎ 5 ○ こめあぶら 0.4 みりん 0.28 こいくち じゃかもちスーフ ○ じゃかもち 20 ○ こんにやく 10 □ こまつな 10 さけ 1.45 うすくち △ あぶらあげ 4 □ だいこん 20 □ にんじん 6 みりん 0.57 こいくち	△ 牛乳 565kcal ごはん フナ肉まん バンバンジーサラダ △ ささみフレーク 5 □ コーン 5 ○ いりごま 1 ○ ごまあぶら 0.4 す マーボーだいこん □ だいこん 100 □ しょうが 0.5 □ たまねぎ 10 □ しいたけ 0.3 さけ 1 ○ さとう 0.65 こいくち トウバンジャン △ ぶたひきにく 20 □ にんにく 0.3 □ ながねぎ 10 □ ニラ 5 みりん 0.45 ○ かたくりこ 0.6 ○ ごまあぶら 0.3 あかみそ	△ 牛乳 640kcal ごはん しろみざかなフライ ○ あげあぶら 5 れんこんマヨサラダ □ れんこん 18 □ にんじん 12 ○ すりごま 0.5 うすくち マヨネーズ はくさいとあおなのみそじる □ はくさい 20 □ たまねぎ 20 □ にんじん 5 みそ △ さとう 0.5 □ キャベツ 15 △ ツナ 6 こいくち こいくち △ あぶらあげ 5 だし 	△ 牛乳 640kcal こんさいカレー ○ こめ 90 □ たまねぎ 75 □ だいこん 20 □ れんこん 10 ワイン 2 カレールウ ウスターソース コンソメ かいそうサラダ △ わかめ 1 □ ほうれんそう 10 ○ さとう 1.5 こいくち す △ ぶたにく 20 □ にんじん 12 □ ごぼう 12 □ エリンギ 6 □ にんにく 0.2 こいくち こしょう カレーこ □ もやし 15 □ ブロッコリー 20 ○ ごまあぶら 0.7 こしょう
26	27	28	29	30
△ ミルージュ 597kcal ごはん イカメンチカツ ○ あげあぶら 6 ゆかりあえ □ キャベツ 30 ゆかり 0.6 のっぺ △ とりにく 20 ○ こんにやく 25 ○ さとも 20 △ ちくわ 15 みりん 1 こいくち □ きゅうり 15 うすくち □ だいこん 70 □ にんじん 20 △ あぶらあげ 5 ○ さとう 2.5 だし 	△ 牛乳 542kcal チキンライス ○ こめ 70 □ たまねぎ 35 □ いんげん 5 こしょう ウスターソース コンソメ はくさいとうにゅうスーフ △ ぶたにく 10 □ しめじ 5 □ たまねぎ 20 コンソメ とうにゅうルウ □ いちご2こ フルーツきゅうしょく △ とりにく 30 □ にんじん 10 ○ こめあぶら 0.5 しお ケチャップ □ にんじん 5 □ はくさい 40 △ とうにゅう 19 こしょう	△ 牛乳 639kcal ごはん さんまのピリからだれ △ さんま ○ あげあぶら 3 □ ねぎ 1 さけ 1.2 こいくち ★ ほうれんそうとにんじんのナムル △ ささみフレーク 18 □ ほうれんそう 30 ○ さとう 0.7 ○ ごまあぶら 0.48 す ぎゅうにくとだいこんのスーフ △ ぎゅうにく 8 ○ ごまあぶら 0.3 □ ながねぎ 5 ちゅうかだし ○ かたくりこ 4 □ しょうが 0.5 ○ さとう 2 す トウバンジャン □ にんにく 0.3 □ にんじん 35 こしょう	△ 牛乳 614kcal ごはん ハンバーグ △ ハンバーグ ワイン 0.4 ケチャップ ウスターソース きりぼしだいこんのふくめに △ とりにく 6 □ きりぼしだいこん 4 △ ひらてん 6 □ いんげん 4 ○ こめあぶら 0.5 さけ 0.5 さつまいものみそじる ○ さつまいも 30 □ えのきたけ 7 みそ みりん 0.4 コンソメ とんかつソース こいくち ○ こんにやく 10 □ にんじん 12 ○ さとう 1.15 みりん 0.5 だし こいくち □ たまねぎ 20 □ ねぎ 5 だし	△ 牛乳 593kcal ルーローハン ○ こめ 75 △ とりひきにく 23 □ たまねぎ 30 □ ちんげんさい 15 □ にんじん 11 □ しょうが 0.8 さけ 2.2 オイスターソース しお フロッコリーとかんてんのサラダ □ ブロッコリー 21 □ べにくるり 5 ○ さとう 2.2 こいくち △ ぶたひきにく 40 △ こうやどうふ 4 □ たけのこ 15 □ こまつな 5 □ にんにく 1 ○ さとう 1.65 こいくち こしょう こなざんしょう □ キャベツ 15 □ かんてん 1.2 ○ ごまあぶら 0.6 す