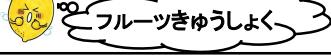
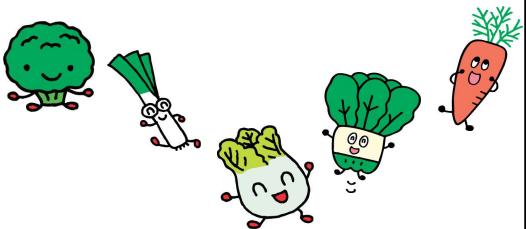


月 2	火 3	水 4	木 5	金 6
<p>△牛乳 636kcal</p> <p>○ごめ 90 △ぶたにく 25 □たまねぎ 65 ○じゃがいも 40 □にんじん 12 □はくさい 20 ワイン 2 □にんにく 0.2 ウスター・ソース カレールウ コンソメ こいくち カレー こしょう パリポリサラダ □だいこん 17 □きゅうり 13 □にんじん 7 □ふくしんづけ 8 こいくち す</p>	<p>△牛乳 642kcal</p> <p>○ごはん △いわしフライ ○あげあぶら 5 きんぴらだいば △ぶたにく 8 □にんじん 8 □ごぼう 10 □だいすけ 10 ○こんにゃく 15 □いんげん 5 △ちくわ 5 □さとう 2 みりん 0.3 □さけ 0.8 こいくち とうふのみぞしる △とうふ 20 □えのきたけ 7 △あぶらあげ 4 □たまねぎ 20 □にんじん 10 □ねぎ 4 みそ だし</p>	<p>△牛乳 566kcal</p> <p>○ごはん △いわしフライ ○こめあぶら 1 △とりにく 40 □にんにく 1.5 ○じゃがいも 25 □あおな 25 □ながねぎ 5 □コンソメ ○さとう 2 □かたくりこ 0.65 コチュジャン こいくち ちゅうかふうやさしース △ぶたひきにく 12 □にんにく 0.08 □たまねぎ 15 □はくさい 20 □にんじん 8 □とうふ 25 □ねぎ 5 □ガラスープ ○ごまあぶら 0.48 みそ トウバンジヤン こいくち</p>	<p>△牛乳 642kcal</p> <p>○ごはん △ささみカツ ○あげあぶら 4 ほうれんそうごまあえ □ほうれんそう 19 □はくさい 9 □もやし 17 □あぶらあげ 5 ○すりごま 1 □さとう 0.9 こいくち とんこつに △ぶたにく 16 □だいこん 63 □にんじん 21 □ごぼう 21 ○こんにゃく 26 □あつあげ 32 □いんげん 3 □しょうが 0.4 ○こくとう 2.7 □さとう 0.25 さけ 1.89 みりん 1.89 あかみそ こいくち だし</p>	<p>△牛乳 644kcal</p> <p>○げんりょうごはん サンラータンメン ○ちゅうかめん 90 □はくさい 45 □たまねぎ 10 □ねぎ 5 □しめじ 5 □レモン 11.7 □にんにく 0.36 □たまご 18 ○ごまあぶら 0.54 □かたりこ 2 とんこつラーメンスープ ちゅうかだし トウバンジヤン かんてんサラダ かんてん 1.2 □ささみフレーク 10 □ほうれんそう 10 □あおな 18 ○さとう 2.6 □ごまあぶら 0.8 こいくち す トウバンジヤン  フルーツきゅうしょく</p>
<p>△牛乳 572kcal</p> <p>○ごはん △ねさいいたまごやき なます □だいこん 33 □にんじん 7 ○いりごま 0.5 □さとう 1.5 しお す うすくち だし すきやき △ぶたにく 30 □たまねぎ 50 □にんじん 10 □はくさい 50 □ながねぎ 8 □しゅんぎく 7 □えのきたけ 8 □やきとうふ 20 ○こんにゃく 30 □すきやきふ 5 ○さとう 4.5 さけ 1 こいくち </p>	<p>△牛乳 609kcal</p> <p>○ごはん △かぼちゃひきにくフライ ○あげあぶら 4 プロッコリーサラダ □プロッコリー 20 □ささみフレーク 5 □キャベツ 20 □コーン 5 ○さとう 1.2 す うすくち ボトフ □たまねぎ 30 □にんじん 10 □はくさい 25 □じやがいも 40 △チキンウインナー 10 こしょう ○こめあぶら 0.5 □コンソメ</p>	<p>けんこくきねんのひ</p> <p></p>	<p>△牛乳 643kcal</p> <p>○ごはん △ていやきハンバーグ △ハンバーグ □さとう 2 みりん 1 □かたくりこ 0.3 こいくち ポテトサラダ ○じやがいも 35 □にんじん 5 □きゅうり 5 □キャベツ 5 △ロースハム 10 □オリーブオイル 0.5 しお こしょう す マヨネーズ なめこのみぞしる □なめこ 12 □あぶらあげ 5 □だいこん 22 □あおな 12 □ながねぎ 5 みそ だし</p>	<p>△牛乳 615kcal</p> <p>○ごはん △きりばしらいたんとベーコンのごはん ○こめ 75 □げんまい 6 △きりばしらいたん 5 □えのきたけ 10 △ベーコン 15 □えだまめ 5 □にんじん 10 □さとう 2 ○いりごま 1.2 みりん 1 さけ 1 うすくち こいくち しあこうじース △とりにく 20 □だいこん 30 □にんじん 10 □しめじ 3 □みずな 4 □しょうが 0.5 さけ 1.9 だし しあこうじ こしょう ○チョコブリ</p>
<p>△牛乳 592kcal</p> <p>○ごはん ○キャベツメンチカツ あげあぶら 5 しおこんぶあえ □はくさい 45 □にんじん 4 △しおこんぶ 1.27 □かつおぶし 0.98 ふのすまじる ○ふ 2 □とうふ 20 □ほうれんそう 5 □みずな 5 みりん 0.76 だし うすくち</p>	<p>△牛乳 613kcal</p> <p>○ごはん △さばのしょうがやき △さば □しょうが 0.7 みりん 1.4 □さとう 2.2 さけ 1.2 こいくち ひじきのいために △ぶたにく 6 □ひじき 2 △だいすけ 8 □ひらてん 8 ○こんにゃく 10 □いんげん 5 □にんじん 5 □こめあぶら 0.5 ○さとう 1.7 さけ 0.5 みりん 0.5 だし こいくち だいこんのみぞしる □だいこん 22 □あおな 10 △あぶらあげ 8 □ながねぎ 7 だし みそ</p>	<p>△牛乳 583kcal</p> <p>○コッペパン △ボロニアハム △コールスローサラダ □キャベツ 40 □プロッコリー 4 □にんじん 5 □オリーブオイル 0.2 ○さとう 1.35 しお す こしょう うすくち はくさいのクリームに △とりにく 20 □はくさい 70 □にんじん 10 □ながねぎ 20 ○じやがいも 20 □ぎゅうにゅう 20 ○こめあぶら 0.5 □コンソメ シチュールウ こしょう</p>	<p>△ジョア 585kcal</p> <p>○げんりょうごはん ★ふゅやさいのカレーうどん ○うどん 50 □ぶたにく 10 □だいこん 18 □じやがいも 15 □にんじん 8 □ながねぎ 12 さけ 1.5 みりん 1.5 こいくち だし カレールウ わふうカレールウ はんぺんフライ ○あげあぶら 4 </p>	<p>△牛乳 564kcal</p> <p>○ねぎしおぶたん ○こめ 75 □ぶたにく 50 □ながねぎ 15 □ごまあぶら 1.6 □もやし 40 □キャベツ 15 □にんじん 5 □にんにく 0.8 □レモン 0.8 さけ 0.41 しお こしょう ○いりごま 0.5 きりばしらいたんのマヨあえ △きりばしらいたん 3 □にんじん 10 □ほうれんそう 15 □さとう 1.95 △ツナ 5 しお こいくち マヨネーズ こしょう ほんず</p>
<p>てんのうたんじょうび</p> <p></p>	<p>△牛乳 612kcal</p> <p>○ごはん △はるまき ○あげあぶら 4 三色ナムル □もやし 25 □にんじん 10 △わかめ 1 □すりごま 0.4 ○ごまあぶら 0.5 しお す こいくち 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 15 □しいたけ 0.3 さけ 1.2 みりん 0.54 ○さとう 0.78 □かたくりこ 0.86 ○ごまあぶら 0.3 トウバンジヤン こいくち あかみそ</p>	<p>△牛乳 575kcal</p> <p>○ごはん △チリコンカン ミックスビーンズ 18 □たまねぎ 54 △ぶたひきにく 25 □しめじ 4.8 □にんじん 9.6 □ウスター・ソース トマト 14.8 しお こしょう ワイン 0.7 □コンソメ ○かたくりこ 0.01 □チリパウダー ケチャップ □ハヤシルウ だいこんのツナサラダ □だいこん 45 □みずな 6 △ツナ 9 □さとう 1.35 ○ごまあぶら 0.36 す しお うすくち こしょう あおなのみぞしる □あおな 15 □はくさい 17 □にんじん 9 □あぶらあげ 3 みそ だし</p>	<p>△牛乳 566kcal</p> <p>○ごはん △アカラバッツア △ホキ □こむぎこ 1.7 ○かたくりこ 1.7 □あげあぶら 6 □はくさい 10 □たまねぎ 6 □トマト 3 □にんじん 1.5 □ほうれんそう 1.5 □にんにく 0.02 ○オリーブオイル 0.5 こしょう コンソメ しお むしフロココリー □プロッコリー 45 しお やさいスース △チキンウインナー 10 ○こめあぶら 0.5 □にんじん 5 □だいこん 25 □キャベツ 30 コンソメ こしょう</p>	<p>△牛乳 550kcal</p> <p>○わかめごはん なのはなのからくまひらしあえ □なのはな 15 □もやし 25 ○はるさめ 3 □いりごま 1.1 からし こいくち ちくぜんに △とりにく 25 □にんじん 20 □ごぼう 20 □こんにゃく 30 △ちくわ 22 □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 だし こいくち はるみ  フルーツきゅうしょく</p>



☆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…

★マークのあるメニューについて
19日・26日のメニューに★マークがついています。これは、なかざししょ
うがっこうの6ねんせいが、かていかのじゆぎょうでがくしゅうした、えいよ
うバランスやいろどりなどをくふうしてかんがえてくれたものです。

19日「ふゅやさいのカレーうどん」

きのかわしさんのながねぎ、にんじん、だいこんをつかいます。
やさいがたっぷりとれるカレーうどんです。

26日「アカラバッツア」

きのかわしさんのはくさい、にんじん、ほうれんそうをつかいます。
ぐだくさんでえいようたっぷりなソースを、あげたホキにかけています。

く3つの食品グループと多くふくまれる栄養素

しょくひん 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	レシチン 脂質	むしりん 無機質 (カルシウム)

ビタミン

むしりん
無機質