


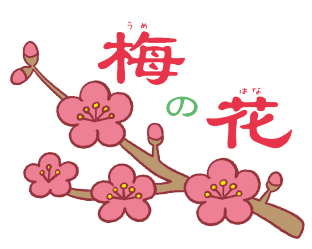
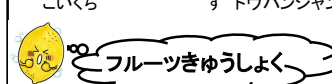


月 2	火 3	水 4	木 5	金 6	
△牛乳 カレーライス 636kcal ○こめ 90 △ぶたにく 25 □たまねぎ 65 ○じゃがいも 40 □にんじん 12 □はくさい 20 ワイン 2 □にんにく 0.2 ウスターソース カレールウ コンソメ こいくち カレーこ こしよ パピポリサラダ □だいこん 17 □きゅうり 13 □にんじん 7 □ふくしんづけ 8 こいくち す	△牛乳 ごはん いわしフライ 642kcal ○あげあぶら 5 きんぴらだいず △ぶたにく 8 □にんじん 8 □ごぼう 10 △だいず 10 ○こんにやく 15 □いんげん 5 △ちくわ 5 ○さとう 2 みりん 0.3 さけ 0.8 こいくち とうもろこし △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	△牛乳 ごはん のりごみふりかけ タッチョム 566kcal △どりにく 40 ○こめあぶら 1 さけ 0.5 □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 ちゅうかふうやさいスープ △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 トウバンジャン こいくち	△牛乳 ごはん ささみカツ 642kcal ○あげあぶら 4 ほうれんそうのごまあえ □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 ○こんにやく 26 △あつあげ 32 □いんげん 3 □しょうが 0.4 ○ことう 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	△牛乳 けんりょうごはん サンラータンメン 644kcal ○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 ○かたくりこ 2 とんこつラーメンスープ ちゅうかだし トウバンジャン 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 トウバンジャン	
△牛乳 ごはん ねぎいたまごやき なます 572kcal □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 □しゆんぎく 7 □えのきたけ 8 △やきとうふ 20 ○こんにやく 30 ○すきやきふ 5 ○さとう 4.5 さけ 1 こいくち	△牛乳 ごはん かぼちゃひきにくフライ フロッキーサラダ 609kcal ○あげあぶら 4 □ブロッコリー 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 ポトフ □たまねぎ 30 □にんじん 10 □はくさい 25 ○じゃがいも 40 △チキンウインナー 10 こしよ ○こめあぶら 0.5 コンソメ	けんこくきねんのひ 		△牛乳 ごはん ていやくハンバーグ 643kcal △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 ○じゃがいも 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 こしよ す マヨネーズ なめこのみそ □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	△牛乳 けんりょうごはん とんこつハンバーグ 615kcal ○こめ 75 ○げんまい 6 □きりぼしだいこん 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 しおこうじスープ △どりにく 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 しおこうじ こしよ チョコプリン 
△牛乳 ごはん キャベツメンチカツ しおこんぶあえ 592kcal □あげあぶら 5 □はくさい 45 □にんじん 4 △しおこんぶ 1.27 △かつおぶし 0.98 ふのすましじる ○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	△牛乳 ごはん さほのしょうがやき ひじきのために 613kcal △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 △ぶたにく 6 △ひじき 2 △だいず 8 △ひらてん 8 ○こんにやく 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 だいこんのみそ □だいこん 22 □あおな 10 △あぶらあげ 8 □ながねぎ 7 だし みそ	△牛乳 ごはん コーンパン ポロニアム ユールスローサラダ 583kcal □キャベツ 40 □ブロッコリー 4 □にんじん 5 ○オリーブオイル 0.2 ○さとう 1.35 しお す こしよ うすくち はくさいのクリームに △どりにく 20 □はくさい 70 □にんじん 10 □ながねぎ 20 ○じゃがいも 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 こしよ	△ジョア けんりょうごはん ★ふゆやさいのカレーうどん 585kcal ○うどん 50 △ぶたにく 10 □だいこん 18 ○じゃがいも 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 	△牛乳 ねぎしおぶたどん 564kcal ○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 こしよ ○いりごま 0.5 きりぼしだいこんのマヨあえ □きりぼしだいこん 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 こしよ ぼんず	
てんのうたんじょうび 	△牛乳 ごはん はるまき 三色ナムル 612kcal ○あげあぶら 4 □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 トウバンジャン こいくち あかみそ	△牛乳 ごはん チリコンカン 575kcal 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 こしよ 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 こしよ あおなのみそ □あおな 15 □はくさい 17 □にんじん 9 △あぶらあげ 3 みそ だし	△牛乳 ごはん ★アクアパツツア 566kcal △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 こしよ コンソメ しお むしフロッキー □ブロッコリー 45 しお やさいスープ △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 こしよ	△牛乳 わかめごはん なのはなのからくさいからしあえ 550kcal □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 △どりにく 25 □にんじん 20 □ごぼう 20 □こんにやく 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	

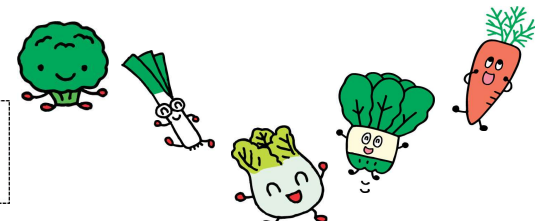


... こんだてのなかから ...

★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、なかぎししょうがっこうの6ねんせい、かていかのじゆぎょうでくしゅうした、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「ふゆ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「アクアパツツア」
 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。

☆材料購入の都合により献立を変更することがあります。



＜3つの食品グループと多くふくまれる栄養素＞

しょうゆ食品グループ	○..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
えいよう素	たんぱく質 炭水化物	しじょう たんぱく質	むしじょう 無機質 (カルシウム)
	しじょう 脂質		むしじょう 無機質
			ビタミン