












| 月                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 火                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 水                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 木                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 金                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 3                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 4                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 5                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 6                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 7                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <p>△牛乳 555kcal</p> <p>○ごはん</p> <p>いっしょいっしょハンバーグのていやき</p> <p>△いっしょいっしょハンバーグ</p> <p>○さとう 2      みりん 1</p> <p>○かたくりこ 0.3      こいくち</p> <p>ごまあえ</p> <p>□しゅんぎく 10      □ほうれんそう 10</p> <p>□はくさい 25      □にんじん 5</p> <p>○さとう 0.6      ○すりごま 1</p> <p>こいくち</p> <p>おによけじる</p> <p>△ぶたにく 18.5      □だいこん 20</p> <p>□ごぼう 9      □にんじん 8</p> <p>△だいず 11      □ねぎ 7</p> <p>みそ      だし</p>  | <p>△牛乳 658kcal</p> <p>○ごはん</p> <p>カレーライス</p> <p>○こめ 90      △ぶたにく 25</p> <p>□たまねぎ 65      ○じゃがいも 40</p> <p>□にんじん 12      □はくさい 20</p> <p>ワイン 2      □にんにく 0.2</p> <p>カレールウ      カレーこ</p> <p>ウスターソース      こいくち</p> <p>コンソメ      こしょう</p> <p>フレンチサラダ</p> <p>□キャベツ 35      □にんじん 5</p> <p>□ブロッコリー 8      ○さとう 0.8</p> <p>○こめあぶら 2      こしょう</p> <p>す      しお</p> | <p>△牛乳 552kcal</p> <p>○ごはん</p> <p>コーンととりにくのおとしあげ</p> <p>△とりにく 30      さけ 1</p> <p>□コーン 23      ○こむぎこ 5</p> <p>○かたくりこ 3      ○あげあぶら 4</p> <p>しお      こしょう</p> <p>すじょうゆあえ</p> <p>□はくさい 35      □にんじん 5</p> <p>□えのきたけ 10      △かつおぶし 0.5</p> <p>○さとう 0.14      す      こいくち</p> <p>わかめのみぞしる</p> <p>△わかめ 0.8      △とうふ 20</p> <p>□だいこん 10      □ながねぎ 7</p> <p>だし      みそ</p>                                                                                        | <p>△牛乳 624kcal</p> <p>○げんじょうごはん</p> <p>サンラダーメン</p> <p>○ちゅうかめん 90      □はくさい 40</p> <p>□たまねぎ 10      □ねぎ 5</p> <p>□しめじ 5      □レモン 11.6</p> <p>□にんにく 0.36      △たまご 18</p> <p>とんこつラーメンスープ      ○ごまあぶら 0.58</p> <p>ちゅうかだし      トウバンジャン</p> <p>パンパンジーサラダ</p> <p>△ささみフレーク 5      □にんじん 5</p> <p>□コーン 5      □キャベツ 20</p> <p>○いりごま 1      ○さとう 0.7</p> <p>○ごまあぶら 0.4      す      こいくち</p> <p>フルーツきゅうしょく</p>                                      | <p>△牛乳 638kcal</p> <p>○わかめごはん</p> <p>どうにゅうコロケ</p> <p>○あげあぶら 5</p> <p>フロッこんぶ</p> <p>□ブロッコリー 22      □キャベツ 18</p> <p>□にんじん 5      △しおこんぶ 1</p> <p>○ごまあぶら 0.57      うすくち</p> <p>ちくぜんに</p> <p>△とりにく 20      □にんじん 20</p> <p>□ごぼう 20      ○こんにやく 30</p> <p>△ちくわ 20      □だいこん 20</p> <p>□いんげん 5      □しいたけ 0.7</p> <p>○こめあぶら 0.5      さけ 1.5</p> <p>みりん 1      ○さとう 2.5</p> <p>○ごまあぶら 0.3      こいくち      だし</p>                                                                                                                    | <p>△牛乳 584kcal</p> <p>○ごはん</p> <p>あげしゅうまい 2こ</p> <p>○あげあぶら 3</p> <p>だいこんツナサラダ</p> <p>□だいこん 30      □ほうれんそう 9</p> <p>△ツナ 6      ○さとう 0.9</p> <p>○ごまあぶら 0.24      す      しお</p> <p>うすくち      こしょう</p> <p>★ぶたにくとはくさいのたべるスープ</p> <p>△ぶたにく 15      ○ごまあぶら 0.2</p> <p>□はくさい 60      □ながねぎ 20</p> <p>○かたくりこ 1      がらスープ</p> <p>ちゅうかだし      こしょう</p> <p>こいくち</p>                                                            | <p>けんこくきねんのひ</p>                                                                                                                                                                                                                                        | <p>△牛乳 578kcal</p> <p>○ごはん</p> <p>やきそばのみぞだれがけ</p> <p>△さば      ○さとう 3.1</p> <p>みりん 0.56      さけ 1.82</p> <p>□ゆず 0.4      みそ</p> <p>なます</p> <p>□だいこん 30      □にんじん 10</p> <p>○さとう 2      □レモン 0.5</p> <p>す      しお</p> <p>しおこうじスープ</p> <p>△とりにく 20      □はくさい 30</p> <p>□にんじん 10      □しめじ 3</p> <p>□ねぎ 4      □しょうが 0.5</p> <p>さけ 1.9      だし</p> <p>しおこうじ      こしょう</p> <p>きのかわしオーガニックビレッジじゅんぴかいから<br/>「じもとののうかさんがゆうきのうぎょうでせいさんされた<br/>おこめ・しんしょうが」をいただきます。</p> | <p>△牛乳 640kcal</p> <p>○ごはん</p> <p>ハンバーグ</p> <p>△ハンバーグ      みりん 0.4</p> <p>ワイン 0.4      とんかつソース</p> <p>ケチャップ      こいくち</p> <p>ウスターソース      コンソメ</p> <p>ポテトサラダ</p> <p>○じゃがいも 35      □にんじん 5</p> <p>□きゅうり 10      △ローズハム 10</p> <p>○オリーブオイル 0.5      す      しお</p> <p>マヨネーズ      こしょう</p> <p>ふゆやさいのみぞしる</p> <p>□ながねぎ 17      □だいこん 20</p> <p>□にんじん 6      □みずな 5</p> <p>△あぶらあげ 3      みそ      だし</p>                                          | <p>△牛乳 580kcal</p> <p>○ごはん</p> <p>カレーピラフ</p> <p>○こめ 65      ○おしむぎ 7</p> <p>△チキンウインナー 10</p> <p>△ぶたひきにく 15      □たまねぎ 30</p> <p>□にんじん 10      □ピーマン 5</p> <p>□コーン 3      さけ 1</p> <p>カレールウ      しお</p> <p>ケチャップ      ウスターソース</p> <p>コンソメ      こしょう</p> <p>ミネストローネ</p> <p>△ぶたにく 10      □にんにく 0.5</p> <p>□トマト 15      □だいこん 30</p> <p>□にんじん 10      □たまねぎ 40</p> <p>△だいず 5      ○さとう 0.32</p> <p>ブイヨン      こしょう      しお</p> <p>チョコプリン</p>  | <p>△牛乳 666kcal</p> <p>○ごはん</p> <p>ポロニアハム</p> <p>にんじんシリシリ</p> <p>□にんじん 35      □コーン 5</p> <p>△ツナ 10      ○こめあぶら 1</p> <p>しお      こいくち</p> <p>★じばさんぶつたっぷりシチュー</p> <p>△とりにく 20      □たまねぎ 45</p> <p>○じゃがいも 35      □にんじん 15</p> <p>□ブロッコリー 10      □こまつな 10</p> <p>△ぎゅうにゅう 20      ○こめあぶら 0.5</p> <p>シチュールウ      こしょう</p> <p>しお</p>  | <p>△牛乳 579kcal</p> <p>○ごはん</p> <p>ホキフライ</p> <p>○あげあぶら 5</p> <p>ごぼうとれんこんのサラダ</p> <p>□ごぼう 20      □れんこん 15</p> <p>□にんじん 9      □コーン 4</p> <p>○いりごま 0.5      ○ねりごま 0.6</p> <p>マヨネーズ      こいくち</p> <p>しお</p> <p>ほうれんそうのすましじる</p> <p>□ほうれんそう 15      □えのきたけ 8</p> <p>○ふ 2      □ねぎ 5</p> <p>みりん 0.76      だし</p> <p>うすくち</p>                   | <p>△牛乳 550kcal</p> <p>○ごはん</p> <p>コッペパン</p> <p>フレンチオムレツ</p> <p>チリコンカン</p> <p>ミックスビーンズ 18</p> <p>△ぶたひきにく 25      □たまねぎ 54</p> <p>□にんじん 9.6      □しめじ 4.8</p> <p>□トマト 14.8      ウスターソース</p> <p>ワイン 0.7      しお</p> <p>ケチャップ      コンソメ</p> <p>チリパウダー      ハヤシルウ</p> <p>こしょう</p> <p>やさいスープ</p> <p>△とりにく 8      ○こめあぶら 0.15</p> <p>□にんじん 10      □たまねぎ 20</p> <p>□ちんげんさい 10      こしょう</p> <p>ブイヨン</p>                                     | <p>△牛乳 608kcal</p> <p>○ごはん</p> <p>しんしょうがごはん</p> <p>○こめ 70      さけ 2.5</p> <p>□しんしょうが 7      □にんじん 4</p> <p>△かつおぶし 0.2      みりん 6</p> <p>○さとう 3      だし</p> <p>こいくち</p> <p>かぼちゃひきにくフライ</p> <p>○あげあぶら 4</p> <p>フロッコリーサラダ</p> <p>□ブロッコリー 22      △ささみフレーク 5</p> <p>□キャベツ 25      ○さとう 1.2</p> <p>す      うすくち</p> <p>じもとやさいのみぞしる</p> <p>□だいこん 15      □はくさい 15</p> <p>△あぶらあげ 3      □にんじん 5</p> <p>□ながねぎ 5      ○じゃがもち 20</p> <p>だし      みそ</p> | <p>△ジョア 553kcal</p> <p>ごうやどうふのどぼろどん</p> <p>○こめ 75      △とりひきにく 40</p> <p>△ぶたひきにく 22      △ごうやどうふ 3</p> <p>□にんじん 20      □いんげん 15</p> <p>□しょうが 1.3      ○さとう 5.5</p> <p>みりん 0.8      さけ 2</p> <p>こいくち</p> <p>からくないからしあえ</p> <p>□なばな 16      □もやし 27.5</p> <p>○はるさめ 3.3      ○いりごま 1.21</p> <p>からし      こいくち</p>  | <p>こんだてのなかから...</p> <p>★マークのあるメニューについて</p> <p>10日・17日のメニューに★マークがついています。</p> <p>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どりなどをくふうしてかんがえてくれています。</p> | <p>△牛乳 627kcal</p> <p>○ごはん</p> <p>あげはるまき</p> <p>○あげあぶら 5</p> <p>まーぼーはくさい</p> <p>□はくさい 85      △ぶたひきにく 20</p> <p>□しょうが 0.5      □にんにく 0.3</p> <p>△あつあげ 15      □たまねぎ 10</p> <p>□ながねぎ 10      □しいたけ 0.3</p> <p>□ニラ 5      さけ 1.2</p> <p>みりん 0.54      ○さとう 0.78</p> <p>○かたくりこ 0.72      あかみそ</p> <p>○ごまあぶら 0.3      こいくち</p> <p>トウバンジャン</p> | <p>△牛乳 586kcal</p> <p>○ごはん</p> <p>あまずにくだんご 2こ</p> <p>うめかつおあえ</p> <p>□もやし 30      □ほうれんそう 15</p> <p>□にんじん 5      □ばいにく 1.7</p> <p>○さとう 1.5      △かつおぶし 0.5</p> <p>うすくち</p> <p>ぶたにくとやさいのしょうがに</p> <p>△ぶたにく 25      □しょうが 1.5</p> <p>□たまねぎ 25      □にんじん 10</p> <p>□だいこん 50      △あつあげ 15</p> <p>○こんにやく 15      さけ 1.5</p> <p>みりん 1.5      ○かたくりこ 0.5</p> <p>うすくち      ○さとう 1</p> <p>こいくち      だし</p> <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。</p> | <p>△牛乳 634kcal</p> <p>○ごはん</p> <p>ヤンニョムチキン</p> <p>△ささみ      さけ 5</p> <p>○かたくりこ 6.5      ○あげあぶら 6</p> <p>しお      ○さとう 4</p> <p>こいくち      コチュジャン</p> <p>ケチャップ</p> <p>こむきいも</p> <p>○じゃがいも 45</p> <p>しお      パセリ</p> <p>はるさめスープ</p> <p>△ぶたにく 10      □こまつな 10</p> <p>□たまねぎ 15      □にんじん 8</p> <p>□もやし 15      ○はるさめ 3.5</p> <p>ちゅうかだし      ○ごまあぶら 0.25</p> <p>しお      うすくち      ガラスープ</p> | <p>△牛乳 573kcal</p> <p>きりぼしだいこんとベーコンのごはん</p> <p>○こめ 75      ○げんまい 6</p> <p>□きりぼしだいこん 5</p> <p>△ベーコン 15      □えのきたけ 10</p> <p>□にんじん 10      □えだまめ 5</p> <p>○いりごま 1.2      ○さとう 2</p> <p>さけ 1      みりん 1</p> <p>こいくち      うすくち</p> <p>ぶたじる</p> <p>△ぶたにく 10      ○じゃがいも 20</p> <p>□ごぼう 7      □はくさい 20</p> <p>□もやし 15      □にんじん 5</p> <p>□ねぎ 7      みそ      だし</p> <p>はるみ</p> <p>フルーツきゅうしょく</p> |
| <p>△牛乳 584kcal</p> <p>○ごはん</p> <p>あげしゅうまい 2こ</p> <p>○あげあぶら 3</p> <p>だいこんツナサラダ</p> <p>□だいこん 30      □ほうれんそう 9</p> <p>△ツナ 6      ○さとう 0.9</p> <p>○ごまあぶら 0.24      す      しお</p> <p>うすくち      こしょう</p> <p>★ぶたにくとはくさいのたべるスープ</p> <p>△ぶたにく 15      ○ごまあぶら 0.2</p> <p>□はくさい 60      □ながねぎ 20</p> <p>○かたくりこ 1      がらスープ</p> <p>ちゅうかだし      こしょう</p> <p>こいくち</p>                                                                                                     | <p>けんこくきねんのひ</p>                                                                                                                                                                                                                                                            | <p>△牛乳 578kcal</p> <p>○ごはん</p> <p>やきそばのみぞだれがけ</p> <p>△さば      ○さとう 3.1</p> <p>みりん 0.56      さけ 1.82</p> <p>□ゆず 0.4      みそ</p> <p>なます</p> <p>□だいこん 30      □にんじん 10</p> <p>○さとう 2      □レモン 0.5</p> <p>す      しお</p> <p>しおこうじスープ</p> <p>△とりにく 20      □はくさい 30</p> <p>□にんじん 10      □しめじ 3</p> <p>□ねぎ 4      □しょうが 0.5</p> <p>さけ 1.9      だし</p> <p>しおこうじ      こしょう</p> <p>きのかわしオーガニックビレッジじゅんぴかいから<br/>「じもとののうかさんがゆうきのうぎょうでせいさんされた<br/>おこめ・しんしょうが」をいただきます。</p> | <p>△牛乳 640kcal</p> <p>○ごはん</p> <p>ハンバーグ</p> <p>△ハンバーグ      みりん 0.4</p> <p>ワイン 0.4      とんかつソース</p> <p>ケチャップ      こいくち</p> <p>ウスターソース      コンソメ</p> <p>ポテトサラダ</p> <p>○じゃがいも 35      □にんじん 5</p> <p>□きゅうり 10      △ローズハム 10</p> <p>○オリーブオイル 0.5      す      しお</p> <p>マヨネーズ      こしょう</p> <p>ふゆやさいのみぞしる</p> <p>□ながねぎ 17      □だいこん 20</p> <p>□にんじん 6      □みずな 5</p> <p>△あぶらあげ 3      みそ      だし</p>                                          | <p>△牛乳 580kcal</p> <p>○ごはん</p> <p>カレーピラフ</p> <p>○こめ 65      ○おしむぎ 7</p> <p>△チキンウインナー 10</p> <p>△ぶたひきにく 15      □たまねぎ 30</p> <p>□にんじん 10      □ピーマン 5</p> <p>□コーン 3      さけ 1</p> <p>カレールウ      しお</p> <p>ケチャップ      ウスターソース</p> <p>コンソメ      こしょう</p> <p>ミネストローネ</p> <p>△ぶたにく 10      □にんにく 0.5</p> <p>□トマト 15      □だいこん 30</p> <p>□にんじん 10      □たまねぎ 40</p> <p>△だいず 5      ○さとう 0.32</p> <p>ブイヨン      こしょう      しお</p> <p>チョコプリン</p>  | <p>△牛乳 666kcal</p> <p>○ごはん</p> <p>ポロニアハム</p> <p>にんじんシリシリ</p> <p>□にんじん 35      □コーン 5</p> <p>△ツナ 10      ○こめあぶら 1</p> <p>しお      こいくち</p> <p>★じばさんぶつたっぷりシチュー</p> <p>△とりにく 20      □たまねぎ 45</p> <p>○じゃがいも 35      □にんじん 15</p> <p>□ブロッコリー 10      □こまつな 10</p> <p>△ぎゅうにゅう 20      ○こめあぶら 0.5</p> <p>シチュールウ      こしょう</p> <p>しお</p>  | <p>△牛乳 579kcal</p> <p>○ごはん</p> <p>ホキフライ</p> <p>○あげあぶら 5</p> <p>ごぼうとれんこんのサラダ</p> <p>□ごぼう 20      □れんこん 15</p> <p>□にんじん 9      □コーン 4</p> <p>○いりごま 0.5      ○ねりごま 0.6</p> <p>マヨネーズ      こいくち</p> <p>しお</p> <p>ほうれんそうのすましじる</p> <p>□ほうれんそう 15      □えのきたけ 8</p> <p>○ふ 2      □ねぎ 5</p> <p>みりん 0.76      だし</p> <p>うすくち</p>                   | <p>△牛乳 550kcal</p> <p>○ごはん</p> <p>コッペパン</p> <p>フレンチオムレツ</p> <p>チリコンカン</p> <p>ミックスビーンズ 18</p> <p>△ぶたひきにく 25      □たまねぎ 54</p> <p>□にんじん 9.6      □しめじ 4.8</p> <p>□トマト 14.8      ウスターソース</p> <p>ワイン 0.7      しお</p> <p>ケチャップ      コンソメ</p> <p>チリパウダー      ハヤシルウ</p> <p>こしょう</p> <p>やさいスープ</p> <p>△とりにく 8      ○こめあぶら 0.15</p> <p>□にんじん 10      □たまねぎ 20</p> <p>□ちんげんさい 10      こしょう</p> <p>ブイヨン</p>                                                               | <p>△牛乳 608kcal</p> <p>○ごはん</p> <p>しんしょうがごはん</p> <p>○こめ 70      さけ 2.5</p> <p>□しんしょうが 7      □にんじん 4</p> <p>△かつおぶし 0.2      みりん 6</p> <p>○さとう 3      だし</p> <p>こいくち</p> <p>かぼちゃひきにくフライ</p> <p>○あげあぶら 4</p> <p>フロッコリーサラダ</p> <p>□ブロッコリー 22      △ささみフレーク 5</p> <p>□キャベツ 25      ○さとう 1.2</p> <p>す      うすくち</p> <p>じもとやさいのみぞしる</p> <p>□だいこん 15      □はくさい 15</p> <p>△あぶらあげ 3      □にんじん 5</p> <p>□ながねぎ 5      ○じゃがもち 20</p> <p>だし      みそ</p> | <p>△ジョア 553kcal</p> <p>ごうやどうふのどぼろどん</p> <p>○こめ 75      △とりひきにく 40</p> <p>△ぶたひきにく 22      △ごうやどうふ 3</p> <p>□にんじん 20      □いんげん 15</p> <p>□しょうが 1.3      ○さとう 5.5</p> <p>みりん 0.8      さけ 2</p> <p>こいくち</p> <p>からくないからしあえ</p> <p>□なばな 16      □もやし 27.5</p> <p>○はるさめ 3.3      ○いりごま 1.21</p> <p>からし      こいくち</p>                                                                                                                           | <p>こんだてのなかから...</p> <p>★マークのあるメニューについて</p> <p>10日・17日のメニューに★マークがついています。</p> <p>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どりなどをくふうしてかんがえてくれています。</p>                                                                                                                                                                                                                                                       | <p>△牛乳 627kcal</p> <p>○ごはん</p> <p>あげはるまき</p> <p>○あげあぶら 5</p> <p>まーぼーはくさい</p> <p>□はくさい 85      △ぶたひきにく 20</p> <p>□しょうが 0.5      □にんにく 0.3</p> <p>△あつあげ 15      □たまねぎ 10</p> <p>□ながねぎ 10      □しいたけ 0.3</p> <p>□ニラ 5      さけ 1.2</p> <p>みりん 0.54      ○さとう 0.78</p> <p>○かたくりこ 0.72      あかみそ</p> <p>○ごまあぶら 0.3      こいくち</p> <p>トウバンジャン</p> | <p>△牛乳 586kcal</p> <p>○ごはん</p> <p>あまずにくだんご 2こ</p> <p>うめかつおあえ</p> <p>□もやし 30      □ほうれんそう 15</p> <p>□にんじん 5      □ばいにく 1.7</p> <p>○さとう 1.5      △かつおぶし 0.5</p> <p>うすくち</p> <p>ぶたにくとやさいのしょうがに</p> <p>△ぶたにく 25      □しょうが 1.5</p> <p>□たまねぎ 25      □にんじん 10</p> <p>□だいこん 50      △あつあげ 15</p> <p>○こんにやく 15      さけ 1.5</p> <p>みりん 1.5      ○かたくりこ 0.5</p> <p>うすくち      ○さとう 1</p> <p>こいくち      だし</p> <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。</p> | <p>△牛乳 634kcal</p> <p>○ごはん</p> <p>ヤンニョムチキン</p> <p>△ささみ      さけ 5</p> <p>○かたくりこ 6.5      ○あげあぶら 6</p> <p>しお      ○さとう 4</p> <p>こいくち      コチュジャン</p> <p>ケチャップ</p> <p>こむきいも</p> <p>○じゃがいも 45</p> <p>しお      パセリ</p> <p>はるさめスープ</p> <p>△ぶたにく 10      □こまつな 10</p> <p>□たまねぎ 15      □にんじん 8</p> <p>□もやし 15      ○はるさめ 3.5</p> <p>ちゅうかだし      ○ごまあぶら 0.25</p> <p>しお      うすくち      ガラスープ</p>                                                      | <p>△牛乳 573kcal</p> <p>きりぼしだいこんとベーコンのごはん</p> <p>○こめ 75      ○げんまい 6</p> <p>□きりぼしだいこん 5</p> <p>△ベーコン 15      □えのきたけ 10</p> <p>□にんじん 10      □えだまめ 5</p> <p>○いりごま 1.2      ○さとう 2</p> <p>さけ 1      みりん 1</p> <p>こいくち      うすくち</p> <p>ぶたじる</p> <p>△ぶたにく 10      ○じゃがいも 20</p> <p>□ごぼう 7      □はくさい 20</p> <p>□もやし 15      □にんじん 5</p> <p>□ねぎ 7      みそ      だし</p> <p>はるみ</p> <p>フルーツきゅうしょく</p>         |                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <p>△牛乳 666kcal</p> <p>○ごはん</p> <p>ポロニアハム</p> <p>にんじんシリシリ</p> <p>□にんじん 35      □コーン 5</p> <p>△ツナ 10      ○こめあぶら 1</p> <p>しお      こいくち</p> <p>★じばさんぶつたっぷりシチュー</p> <p>△とりにく 20      □たまねぎ 45</p> <p>○じゃがいも 35      □にんじん 15</p> <p>□ブロッコリー 10      □こまつな 10</p> <p>△ぎゅうにゅう 20      ○こめあぶら 0.5</p> <p>シチュールウ      こしょう</p> <p>しお</p>                                           | <p>△牛乳 579kcal</p> <p>○ごはん</p> <p>ホキフライ</p> <p>○あげあぶら 5</p> <p>ごぼうとれんこんのサラダ</p> <p>□ごぼう 20      □れんこん 15</p> <p>□にんじん 9      □コーン 4</p> <p>○いりごま 0.5      ○ねりごま 0.6</p> <p>マヨネーズ      こいくち</p> <p>しお</p> <p>ほうれんそうのすましじる</p> <p>□ほうれんそう 15      □えのきたけ 8</p> <p>○ふ 2      □ねぎ 5</p> <p>みりん 0.76      だし</p> <p>うすくち</p>                                       | <p>△牛乳 550kcal</p> <p>○ごはん</p> <p>コッペパン</p> <p>フレンチオムレツ</p> <p>チリコンカン</p> <p>ミックスビーンズ 18</p> <p>△ぶたひきにく 25      □たまねぎ 54</p> <p>□にんじん 9.6      □しめじ 4.8</p> <p>□トマト 14.8      ウスターソース</p> <p>ワイン 0.7      しお</p> <p>ケチャップ      コンソメ</p> <p>チリパウダー      ハヤシルウ</p> <p>こしょう</p> <p>やさいスープ</p> <p>△とりにく 8      ○こめあぶら 0.15</p> <p>□にんじん 10      □たまねぎ 20</p> <p>□ちんげんさい 10      こしょう</p> <p>ブイヨン</p>                                                               | <p>△牛乳 608kcal</p> <p>○ごはん</p> <p>しんしょうがごはん</p> <p>○こめ 70      さけ 2.5</p> <p>□しんしょうが 7      □にんじん 4</p> <p>△かつおぶし 0.2      みりん 6</p> <p>○さとう 3      だし</p> <p>こいくち</p> <p>かぼちゃひきにくフライ</p> <p>○あげあぶら 4</p> <p>フロッコリーサラダ</p> <p>□ブロッコリー 22      △ささみフレーク 5</p> <p>□キャベツ 25      ○さとう 1.2</p> <p>す      うすくち</p> <p>じもとやさいのみぞしる</p> <p>□だいこん 15      □はくさい 15</p> <p>△あぶらあげ 3      □にんじん 5</p> <p>□ながねぎ 5      ○じゃがもち 20</p> <p>だし      みそ</p> | <p>△ジョア 553kcal</p> <p>ごうやどうふのどぼろどん</p> <p>○こめ 75      △とりひきにく 40</p> <p>△ぶたひきにく 22      △ごうやどうふ 3</p> <p>□にんじん 20      □いんげん 15</p> <p>□しょうが 1.3      ○さとう 5.5</p> <p>みりん 0.8      さけ 2</p> <p>こいくち</p> <p>からくないからしあえ</p> <p>□なばな 16      □もやし 27.5</p> <p>○はるさめ 3.3      ○いりごま 1.21</p> <p>からし      こいくち</p>                                                                                                                           | <p>こんだてのなかから...</p> <p>★マークのあるメニューについて</p> <p>10日・17日のメニューに★マークがついています。</p> <p>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どりなどをくふうしてかんがえてくれています。</p>                                                                                                                                                                                                                                                       | <p>△牛乳 627kcal</p> <p>○ごはん</p> <p>あげはるまき</p> <p>○あげあぶら 5</p> <p>まーぼーはくさい</p> <p>□はくさい 85      △ぶたひきにく 20</p> <p>□しょうが 0.5      □にんにく 0.3</p> <p>△あつあげ 15      □たまねぎ 10</p> <p>□ながねぎ 10      □しいたけ 0.3</p> <p>□ニラ 5      さけ 1.2</p> <p>みりん 0.54      ○さとう 0.78</p> <p>○かたくりこ 0.72      あかみそ</p> <p>○ごまあぶら 0.3      こいくち</p> <p>トウバンジャン</p> | <p>△牛乳 586kcal</p> <p>○ごはん</p> <p>あまずにくだんご 2こ</p> <p>うめかつおあえ</p> <p>□もやし 30      □ほうれんそう 15</p> <p>□にんじん 5      □ばいにく 1.7</p> <p>○さとう 1.5      △かつおぶし 0.5</p> <p>うすくち</p> <p>ぶたにくとやさいのしょうがに</p> <p>△ぶたにく 25      □しょうが 1.5</p> <p>□たまねぎ 25      □にんじん 10</p> <p>□だいこん 50      △あつあげ 15</p> <p>○こんにやく 15      さけ 1.5</p> <p>みりん 1.5      ○かたくりこ 0.5</p> <p>うすくち      ○さとう 1</p> <p>こいくち      だし</p> <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。</p>                           | <p>△牛乳 634kcal</p> <p>○ごはん</p> <p>ヤンニョムチキン</p> <p>△ささみ      さけ 5</p> <p>○かたくりこ 6.5      ○あげあぶら 6</p> <p>しお      ○さとう 4</p> <p>こいくち      コチュジャン</p> <p>ケチャップ</p> <p>こむきいも</p> <p>○じゃがいも 45</p> <p>しお      パセリ</p> <p>はるさめスープ</p> <p>△ぶたにく 10      □こまつな 10</p> <p>□たまねぎ 15      □にんじん 8</p> <p>□もやし 15      ○はるさめ 3.5</p> <p>ちゅうかだし      ○ごまあぶら 0.25</p> <p>しお      うすくち      ガラスープ</p>                                                      | <p>△牛乳 573kcal</p> <p>きりぼしだいこんとベーコンのごはん</p> <p>○こめ 75      ○げんまい 6</p> <p>□きりぼしだいこん 5</p> <p>△ベーコン 15      □えのきたけ 10</p> <p>□にんじん 10      □えだまめ 5</p> <p>○いりごま 1.2      ○さとう 2</p> <p>さけ 1      みりん 1</p> <p>こいくち      うすくち</p> <p>ぶたじる</p> <p>△ぶたにく 10      ○じゃがいも 20</p> <p>□ごぼう 7      □はくさい 20</p> <p>□もやし 15      □にんじん 5</p> <p>□ねぎ 7      みそ      だし</p> <p>はるみ</p> <p>フルーツきゅうしょく</p>                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <p>こんだてのなかから...</p> <p>★マークのあるメニューについて</p> <p>10日・17日のメニューに★マークがついています。</p> <p>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どりなどをくふうしてかんがえてくれています。</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <p>△牛乳 627kcal</p> <p>○ごはん</p> <p>あげはるまき</p> <p>○あげあぶら 5</p> <p>まーぼーはくさい</p> <p>□はくさい 85      △ぶたひきにく 20</p> <p>□しょうが 0.5      □にんにく 0.3</p> <p>△あつあげ 15      □たまねぎ 10</p> <p>□ながねぎ 10      □しいたけ 0.3</p> <p>□ニラ 5      さけ 1.2</p> <p>みりん 0.54      ○さとう 0.78</p> <p>○かたくりこ 0.72      あかみそ</p> <p>○ごまあぶら 0.3      こいくち</p> <p>トウバンジャン</p>                     | <p>△牛乳 586kcal</p> <p>○ごはん</p> <p>あまずにくだんご 2こ</p> <p>うめかつおあえ</p> <p>□もやし 30      □ほうれんそう 15</p> <p>□にんじん 5      □ばいにく 1.7</p> <p>○さとう 1.5      △かつおぶし 0.5</p> <p>うすくち</p> <p>ぶたにくとやさいのしょうがに</p> <p>△ぶたにく 25      □しょうが 1.5</p> <p>□たまねぎ 25      □にんじん 10</p> <p>□だいこん 50      △あつあげ 15</p> <p>○こんにやく 15      さけ 1.5</p> <p>みりん 1.5      ○かたくりこ 0.5</p> <p>うすくち      ○さとう 1</p> <p>こいくち      だし</p> <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。</p>                           | <p>△牛乳 634kcal</p> <p>○ごはん</p> <p>ヤンニョムチキン</p> <p>△ささみ      さけ 5</p> <p>○かたくりこ 6.5      ○あげあぶら 6</p> <p>しお      ○さとう 4</p> <p>こいくち      コチュジャン</p> <p>ケチャップ</p> <p>こむきいも</p> <p>○じゃがいも 45</p> <p>しお      パセリ</p> <p>はるさめスープ</p> <p>△ぶたにく 10      □こまつな 10</p> <p>□たまねぎ 15      □にんじん 8</p> <p>□もやし 15      ○はるさめ 3.5</p> <p>ちゅうかだし      ○ごまあぶら 0.25</p> <p>しお      うすくち      ガラスープ</p>                                                      | <p>△牛乳 573kcal</p> <p>きりぼしだいこんとベーコンのごはん</p> <p>○こめ 75      ○げんまい 6</p> <p>□きりぼしだいこん 5</p> <p>△ベーコン 15      □えのきたけ 10</p> <p>□にんじん 10      □えだまめ 5</p> <p>○いりごま 1.2      ○さとう 2</p> <p>さけ 1      みりん 1</p> <p>こいくち      うすくち</p> <p>ぶたじる</p> <p>△ぶたにく 10      ○じゃがいも 20</p> <p>□ごぼう 7      □はくさい 20</p> <p>□もやし 15      □にんじん 5</p> <p>□ねぎ 7      みそ      だし</p> <p>はるみ</p> <p>フルーツきゅうしょく</p>                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |

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「じばさんぶつたっぷりシチュー」

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ぷりです。



<3つの食品グループと多くふくまれる栄養素>

| 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       |
|--------|---------------------|--------------------|-----------------------------|
| 栄養素    | たんぱく質<br>炭水化物       | 脂肪                 | たんぱく質<br>無機質<br>ビタミン<br>無機質 |