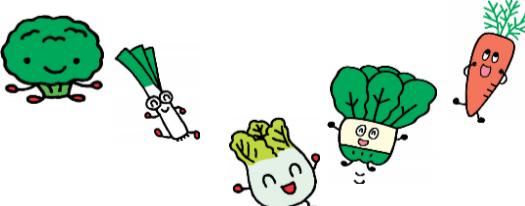


月 2	火 3	水 4	木 5	金 6
<p>△牛乳 カレーライス</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○こめ 90 □ぶたにく 25</li> <li>□たまねぎ 65 □じゃがいも 40</li> <li>□にんじん 12 □はくさい 20</li> <li>ワイン 2 □にんにく 0.2</li> <li>ウスターソース カレールウ</li> <li>コンソメ こいくち</li> <li>カレーこ こしょう</li> <li>パリポリサラダ</li> <li>□だいこん 17 □きゅうり 13</li> <li>□にんじん 7 □ふくしんづけ 8</li> <li>こいくち す</li> </ul>	<p>△牛乳 ごはん △いわしフライ △あげあぶら 5 <b>きんぴらだいば</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>△ぶたにく 8 □にんじん 8</li> <li>□ごぼう 10 □だいだい 10</li> <li>○こんにゃく 15 □いんげん 5</li> <li>△ちくわ 5 □さとう 2</li> <li>みりん 0.3 □さけ 0.8</li> <li>こいくち <b>とうふのみどしる</b></li> <li>△とうふ 20 □えのきたけ 7</li> <li>△あぶらあげ 4 □たまねぎ 20</li> <li>□にんじん 10 □ねぎ 4</li> <li>みそ だし</li> </ul>	<p>△牛乳 ごはん △のこうみふりかけ タッショリム</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>△とりにく 40 □こめあぶら 1</li> <li>さけ 0.5 □にんにく 1.5</li> <li>○じゃがいも 25 □あおな 25</li> <li>□ながねぎ 5 コンソメ</li> <li>○さとう 2 □かたりこ 0.65</li> <li>コチュジャン こいくち <b>とうふかふうやさいスープ</b></li> <li>△ぶたひきにく 12 □にんにく 0.08</li> <li>□たまねぎ 15 □はくさい 20</li> <li>□にんじん 8 □とうふ 25</li> <li>□ねぎ 5 ガラスープ</li> <li>○ごまあぶら 0.48 みそ</li> <li>トウバンジヤン こいくち</li> </ul>	<p>△牛乳 ごはん △さみカツ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○あげあぶら 4 □ほうれんそうのごまあえ</li> <li>□ほうれんそう 19 □はくさい 9</li> <li>□もし 17 □あぶらあげ 5</li> <li>○すりごま 1 □さとう 0.9</li> <li>こいくち <b>とんこつに</b></li> <li>△ぶたにく 16 □だいこん 63</li> <li>□にんじん 21 □ごぼう 21</li> <li>○こんにゃく 26 □あつあげ 32</li> <li>□いんげん 3 □しようが 0.4</li> <li>○ごくとう 2.7 □さとう 0.25</li> <li>さけ 1.89 みりん 1.89</li> <li>あかみそ こいくち</li> <li>だし</li> </ul>	<p>△牛乳 △いんりょうごはん サンラータンメン</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ちゅうかめん 90 □はくさい 45</li> <li>□たまねぎ 10 □ねぎ 5</li> <li>□もし 5 □レモン 11.7</li> <li>□にんにく 0.36 □たまご 18</li> <li>○ごまあぶら 0.54 ○かたりこ 2</li> <li>とんこつラーメンスープ</li> <li>ちゅうかだし トウパンジヤン <b>かんてんサラダ</b></li> <li>かんてん 1.2 □ささみフレーク 10</li> <li>□ほうれんそう 10 □あおな 18</li> <li>○さとう 2.6 ○ごまあぶら 0.8</li> <li>こいくち す トウパンジヤン</li> </ul>
<p>△牛乳 △ごはん △ねぎいいたまごやき なます</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>□だいこん 33 □にんじん 7</li> <li>○いりごま 0.5 □さとう 1.5</li> <li>しお す</li> <li>うすぐち だし</li> <li>△ぶたにく 30 □たまねぎ 50</li> <li>□にんじん 10 □はくさい 50</li> <li>□ながねぎ 8 □しゅんぎく 7</li> <li>△えのきたけ 8 □やきとうふ 20</li> <li>○こんにゃく 30 □すきやきふ 5</li> <li>○さとう 4.5 さけ 1</li> <li>こいくち</li> </ul>	<p>△牛乳 △ごはん △かぼちゃひきにくフライ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○あげあぶら 4 □スロッコリー サラダ</li> <li>□プロッコリー 20 □ささみフレーク 5</li> <li>□キャベツ 20 □コーン 5</li> <li>○さとう 1.2 す うすぐち <b>ボトフ</b></li> <li>□たまねぎ 30 □にんじん 10</li> <li>□はくさい 25 □じゃがいも 40</li> <li>△チキンウインナー 10 こしょう</li> <li>○こめあぶら 0.5 コンソメ</li> </ul>	<p>△牛乳 △ごはん △てりやきハンバーグ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>△ハンバーグ □さとう 2</li> <li>みりん 1 □かたりこ 0.3</li> <li>こいくち <b>ポテトサラダ</b></li> <li>○じゃがいも 35 □にんじん 5</li> <li>□きゅうり 5 □キャベツ 5</li> <li>△ロースハム 10 □オリーブオイル 0.5</li> <li>しお こしょう</li> <li>す マヨネーズ</li> <li>△なめこ 12 □あぶらあげ 5</li> <li>□だいこん 22 □あおな 12</li> <li>□ながねぎ 5 みそ だし</li> </ul>	<p>△牛乳 △ごはん △きりほししたいこんとベーコンのごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○こめ 75 □げんまい 6</li> <li>□きりほししたいこん 5 □えのきたけ 10</li> <li>△ベーコン 15 □えだまめ 5</li> <li>□にんじん 10 ○さとう 2</li> <li>○いりごま 1.2 みりん 1</li> <li>さけ 1 うすぐち こいくち <b>しあこうじスープ</b></li> <li>△とりにく 20 □だいこん 30</li> <li>□にんじん 10 □しめじ 3</li> <li>□みずな 4 □しょうが 0.5</li> <li>さけ 1.9 だし</li> <li>しおこうじ こしょう</li> <li>○チョコブリ</li> </ul>	<p>△牛乳 △ごはん △ねぎしおぶたご</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○こめ 75 □ぶたにく 50</li> <li>□ながねぎ 15 ○ごまあぶら 1.6</li> <li>□もやし 40 □キャベツ 15</li> <li>□にんじん 5 □にんにく 0.8</li> <li>□レモン 0.8 さけ 0.41</li> <li>しお こしょう ○いりごま 0.5 <b>きりほししたいこんのマヨあえ</b></li> <li>□きりほししたいこん 3 □にんじん 10</li> <li>□ほうれんそう 15 ○さとう 1.95</li> <li>△ツナ 5 しお</li> <li>こいくち マヨネーズ</li> <li>こしょう ぽんず</li> </ul>
<p>△牛乳 △ごはん △キャベツメンチカツ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>△あげあぶら 5 しあこんぶあえ</li> <li>□はくさい 45 □にんじん 4</li> <li>△しおこんぶ 1.27 □かつおぶし 0.98 <b>ふのすまじる</b></li> <li>○ふ 2 □とうふ 20</li> <li>□ほうれんそう 5 □みずな 5</li> <li>みりん 0.76 だし</li> <li>うすぐち</li> </ul>	<p>△牛乳 △ごはん △さばのしょうがやき</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>△さば □しょうが 0.7</li> <li>みりん 1.4 □さとう 2.2</li> <li>さけ 1.2 こいくち <b>ひじきのために</b></li> <li>△ぶたにく 6 □ひじき 2</li> <li>△だいだい 8 □ひらてん 8</li> <li>○こんにゃく 10 □いんげん 5</li> <li>□にんじん 5 □こめあぶら 0.5</li> <li>○さとう 1.7 さけ 0.5</li> <li>みりん 0.5 だし こいくち <b>だいこんのみどしる</b></li> <li>△だいこん 22 □あおな 10</li> <li>△あぶらあげ 8 □ながねぎ 7</li> <li>だし みそ</li> </ul>	<p>△牛乳 △ごはん △コッペパン △ボロニアハム △コールスローサラダ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>□キャベツ 40 □プロッコリー 4</li> <li>□にんじん 5 □オリーブオイル 0.2</li> <li>○さとう 1.35 しお す</li> <li>こしょう うすぐち <b>はくさいのクリームに</b></li> <li>△とりにく 20 □はくさい 70</li> <li>□にんじん 10 □ながねぎ 20</li> <li>○じゃがいも 20 □ぎゅうにゅう 20</li> <li>○こめあぶら 0.5 コンソメ</li> <li>シチュールウ こしょう</li> </ul>	<p>△ジョア △げんりょうごはん ★ふゆやさいのかレーうどん</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○うどん 50 □ぶたにく 10</li> <li>□だいこん 18 □じゃがいも 15</li> <li>□にんじん 8 □ながねぎ 12</li> <li>さけ 1.5 みりん 1.5</li> <li>こいくち だし</li> <li>カレールウ わふうカレールウ <b>はんぺんフライ</b></li> <li>○あげあぶら 4</li> </ul>	<p>△牛乳 △ねぎしおぶたご</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○こめ 75 □ぶたにく 50</li> <li>□ながねぎ 15 ○ごまあぶら 1.6</li> <li>□もやし 40 □キャベツ 15</li> <li>□にんじん 5 □にんにく 0.8</li> <li>□レモン 0.8 さけ 0.41</li> <li>しお こしょう ○いりごま 0.5 <b>きりほししたいこんのマヨあえ</b></li> <li>□きりほししたいこん 3 □にんじん 10</li> <li>□ほうれんそう 15 ○さとう 1.95</li> <li>△ツナ 5 しお</li> <li>こいくち マヨネーズ</li> <li>こしょう ぽんず</li> </ul>
<p>△牛乳 △ごはん △はるまき</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○あげあぶら 4 三色ナムル</li> <li>□もやし 25 □にんじん 10</li> <li>△わかめ 1 □すりごま 0.4</li> <li>○ごまあぶら 0.5 しお</li> <li>す こいくち <b>まーぼーはくさい</b></li> <li>□はくさい 85 □ぶたひきにく 20</li> <li>△しょうが 0.5 □にんにく 0.3</li> <li>△あつあげ 15 □たまねぎ 10</li> <li>□ながねぎ 15 □しいたけ 0.3</li> <li>さけ 1.2 みりん 0.54</li> <li>○さとう 0.78 □かたりこ 0.86</li> <li>○ごまあぶら 0.3 トウバンジヤン</li> <li>こいくち あかみそ</li> </ul>	<p>△牛乳 △ごはん △チリコンカン</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ミックスピーンズ 18 □たまねぎ 54</li> <li>△ぶたひきにく 25 □しめじ 4.8</li> <li>□にんじん 9.6 ウスターソース</li> <li>トマト 14.8 しお こしょう</li> <li>ワイン 0.7 コンソメ</li> <li>○かたりこ 0.01 チリパウダー</li> <li>ケチャップ ハヤシルウ <b>だいこんのツナサラダ</b></li> <li>△だいこん 45 □みずな 6</li> <li>△ツナ 9 □さとう 1.35</li> <li>○ごまあぶら 0.36 す しお</li> <li>うすぐち こしょう <b>あおなのみどしる</b></li> <li>□あおな 15 □はくさい 17</li> <li>□にんじん 9 □あぶらあげ 3</li> <li>みそ だし</li> </ul>	<p>△牛乳 △ごはん ★アクアパツツア</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>△ホキ ○こむぎこ 1.7</li> <li>○かたりこ 1.7 ○あげあぶら 6</li> <li>□はくさい 10 □たまねぎ 6</li> <li>□トマト 3 □にんじん 1.5</li> <li>□ほうれんそう 1.5 □にんにく 0.02</li> <li>○オリーブオイル 0.5 こしょう</li> <li>コンソメ しお <b>むしフロッコリー</b></li> <li>△プロッコリー 45 しお <b>やさいスープ</b></li> <li>△チキンウインナー 10</li> <li>○こめあぶら 0.5 □にんじん 5</li> <li>□だいこん 25 □キャベツ 30</li> <li>コンソメ こしょう</li> </ul>	<p>△牛乳 △わがめごはん △ののはなのからくないからしあえ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>□ののはな 15 □もやし 25</li> <li>○はるさめ 3 ○いりごま 1.1</li> <li>からし こいくち <b>ちくぜんに</b></li> <li>△とりにく 25 □にんじん 20</li> <li>□ごぼう 20 □こんにゃく 30</li> <li>△ちくわ 22 □だいこん 20</li> <li>□いんげん 5 □しいたけ 0.7</li> <li>○こめあぶら 0.5 さけ 1.5</li> <li>みりん 1 ○さとう 2.5</li> <li>○ごまあぶら 0.3 だし こいくち <b>はるみ</b></li> </ul>	<p>△牛乳 △550kcal</p>
<p>てんのうたんじょうび</p> 	<p>△牛乳 △ごはん △はるまき</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○あげあぶら 4 三色ナムル</li> <li>□もやし 25 □にんじん 10</li> <li>△わかめ 1 □すりごま 0.4</li> <li>○ごまあぶら 0.5 しお</li> <li>す こいくち <b>まーぼーはくさい</b></li> <li>□はくさい 85 □ぶたひきにく 20</li> <li>△しょうが 0.5 □にんにく 0.3</li> <li>△あつあげ 15 □たまねぎ 10</li> <li>□ながねぎ 15 □しいたけ 0.3</li> <li>さけ 1.2 みりん 0.54</li> <li>○さとう 0.78 □かたりこ 0.86</li> <li>○ごまあぶら 0.3 トウバンジヤン</li> <li>こいくち あかみそ</li> </ul>	<p>△牛乳 △ごはん △チリコンカン</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ミックスピーンズ 18 □たまねぎ 54</li> <li>△ぶたひきにく 25 □しめじ 4.8</li> <li>□にんじん 9.6 ウスターソース</li> <li>トマト 14.8 しお こしょう</li> <li>ワイン 0.7 コンソメ</li> <li>○かたりこ 0.01 チリパウダー</li> <li>ケチャップ ハヤシルウ <b>だいこんのツナサラダ</b></li> <li>△だいこん 45 □みずな 6</li> <li>△ツナ 9 □さとう 1.35</li> <li>○ごまあぶら 0.36 す しお</li> <li>うすぐち こしょう <b>あおなのみどしる</b></li> <li>□あおな 15 □はくさい 17</li> <li>□にんじん 9 □あぶらあげ 3</li> <li>みそ だし</li> </ul>	<p>△牛乳 △ごはん ★アクアパツツア</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>△ホキ ○こむぎこ 1.7</li> <li>○かたりこ 1.7 ○あげあぶら 6</li> <li>□はくさい 10 □たまねぎ 6</li> <li>□トマト 3 □にんじん 1.5</li> <li>□ほうれんそう 1.5 □にんにく 0.02</li> <li>○オリーブオイル 0.5 こしょう</li> <li>コンソメ しお <b>むしフロッコリー</b></li> <li>△プロッコリー 45 しお <b>やさいスープ</b></li> <li>△チキンウインナー 10</li> <li>○こめあぶら 0.5 □にんじん 5</li> <li>□だいこん 25 □キャベツ 30</li> <li>コンソメ こしょう</li> </ul>	<p>△牛乳 △550kcal</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。

しゃくひん  
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

えいようそ  
栄養素

たんぱく質  
炭水化物

しつ  
脂質

たんぱく質

じゆ  
無機質  
(カルシウム)

ビタミン

むきしつ  
無機質

### …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。

#### 19日「ふゆやさいのかレーうどん」

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かレーうどんです。

#### 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。