

こんだてのなかから (24日)
 ジューシーハンバーガー
 & やさいシチュー
 まるすしょうがっこうとひがしきしょうがっこうの6ねんせい、がいかくこのじゅぎょうでかながえてくれたメニューです。さんちにもこだわり、タレにはたまねぎを、サラダにはレタスがつかわれています。シチューには、かぼちゃやブロッコリーがつかわれています。
 Enjoy your meal! (めしあがれ!)

火 9	水 10	木 11	金 12	
△ 牛乳 649kcal ○ ごはん △ にくしゅうまい 2こ ちゅうかふうツナポテト <input type="checkbox"/> ジャがいも 24 <input type="checkbox"/> キャベツ 10 <input type="checkbox"/> きゅうり 6 <input type="checkbox"/> えだまめ 2 △ ツナ 9 <input type="checkbox"/> さとう 1.19 <input type="checkbox"/> ごまあぶら 0.48 <input type="checkbox"/> ごま 0.48 うすくち す ★ げんきもりもりぶたばらはくさい <input type="checkbox"/> ぶたにく 30 <input type="checkbox"/> さけ 3.75 <input type="checkbox"/> オレンジはくさい 85 <input type="checkbox"/> ながねぎ 20 <input type="checkbox"/> たまねぎ 30 <input type="checkbox"/> ごまあぶら 0.67 <input type="checkbox"/> しょうが 1.25 <input type="checkbox"/> さとう 2.8 みりん 1.12 す <input type="checkbox"/> かたくりこ 1.2 こしょう こいくち みそ	△ 牛乳 562kcal ○ ごはん つくねのソースやき <input type="checkbox"/> キャベツ 11 <input type="checkbox"/> みりん 1.1 <input type="checkbox"/> さとう 2.3 <input type="checkbox"/> ウスターソース とんかつソース いとかまぼこのサラダ <input type="checkbox"/> いとかまぼこ 10 <input type="checkbox"/> キャベツ 24 <input type="checkbox"/> かぶ 10 <input type="checkbox"/> さとう 1.2 <input type="checkbox"/> にんじん 4 す <input type="checkbox"/> こめあぶら 0.32 <input type="checkbox"/> こいくち しおちゃんこじる <input type="checkbox"/> ぶたにく 10 <input type="checkbox"/> さとう 20 <input type="checkbox"/> にんじん 12 <input type="checkbox"/> だいこん 20 <input type="checkbox"/> しめじ 5 <input type="checkbox"/> ながねぎ 5 みりん 1.5 さけ 0.7 しお うすくち だし	△ 牛乳 626kcal ○ ごはん ちくわのカレーあけ <input type="checkbox"/> ちくわ <input type="checkbox"/> かたくりこ 4 <input type="checkbox"/> こむぎこ 4 <input type="checkbox"/> あげあぶら 3 カレーこ ひじきのいために <input type="checkbox"/> とりひきにく 8 <input type="checkbox"/> ひじき 2 <input type="checkbox"/> だいず 12 <input type="checkbox"/> こんにやく 14 <input type="checkbox"/> いんげん 5 <input type="checkbox"/> にんじん 5 <input type="checkbox"/> こめあぶら 0.5 <input type="checkbox"/> さとう 1.7 さけ 0.5 みりん 0.5 こいくち だし おぞうに <input type="checkbox"/> だいこん 30 <input type="checkbox"/> もち <input type="checkbox"/> きんときになんじん 6 <input type="checkbox"/> みそ <input type="checkbox"/> あぶらあげ 4 <input type="checkbox"/> だし <input type="checkbox"/> こまつな 10	△ 牛乳 605kcal スタミナとほろライス <input type="checkbox"/> こめ 75 <input type="checkbox"/> ぶたひきにく 38 <input type="checkbox"/> とりひきにく 25 <input type="checkbox"/> こうやどうふ 3 <input type="checkbox"/> キャベツ 35 <input type="checkbox"/> たまねぎ 17 <input type="checkbox"/> にんじん 7 <input type="checkbox"/> ニラ 3 <input type="checkbox"/> にんにく 1 <input type="checkbox"/> しょうが 0.8 さけ 4.4 <input type="checkbox"/> ごまあぶら 0.5 <input type="checkbox"/> かたくりこ 0.03 <input type="checkbox"/> ウスターソース こいくち しお あかみそ こしょう あかみそ <input type="checkbox"/> かんてん 1.2 <input type="checkbox"/> ささみフレーク 10 <input type="checkbox"/> ほうれんそう 10 <input type="checkbox"/> ちんげんさい 18 <input type="checkbox"/> さとう 2.6 <input type="checkbox"/> ごまあぶら 0.8 こいくち す トウバンジャン	
△ 牛乳 702kcal ふゆやさいかレー <input type="checkbox"/> こめ 90 <input type="checkbox"/> ぶたにく 20 <input type="checkbox"/> たまねぎ 40 <input type="checkbox"/> にんじん 12 <input type="checkbox"/> ジャがいも 30 <input type="checkbox"/> はくさい 20 <input type="checkbox"/> だいこん 20 <input type="checkbox"/> ワイン 2 <input type="checkbox"/> にんにく 0.2 <input type="checkbox"/> こめあぶら 0.15 カレールウ こいくち ウスターソース こしょう コンソメ カレーこ だいずとべにくりのサラダ <input type="checkbox"/> だいず 10 <input type="checkbox"/> こんにやく 18 みりん 2 <input type="checkbox"/> きゅうり 20 <input type="checkbox"/> べにくり 8 <input type="checkbox"/> こしょう こいくち マヨネーズ しお	△ 牛乳 592kcal ○ ごはん やささばのうめこうみかけ <input type="checkbox"/> さば <input type="checkbox"/> ねぎ 1 <input type="checkbox"/> ばいにく 2.5 <input type="checkbox"/> みりん 1.6 さけ 0.8 <input type="checkbox"/> さとう 1.1 こいくち あかみそ きんぴらごぼろ <input type="checkbox"/> ぶたにく 8 <input type="checkbox"/> こんにやく 15 <input type="checkbox"/> きんときになんじん 8 <input type="checkbox"/> ちくわ 5 <input type="checkbox"/> ごぼう 20 <input type="checkbox"/> みりん 0.3 <input type="checkbox"/> いんげん 5 <input type="checkbox"/> さけ 0.8 <input type="checkbox"/> さとう 2 <input type="checkbox"/> こいくち とうふとわかめのすましじる <input type="checkbox"/> わかめ 1 <input type="checkbox"/> えのきたけ 10 <input type="checkbox"/> とうふ 40 <input type="checkbox"/> みりん 0.8 うすくち だし	△ 牛乳 561kcal ○ ごはん いぞのかフライ <input type="checkbox"/> あげあぶら 4 ささみあえ <input type="checkbox"/> ささみフレーク 5 <input type="checkbox"/> きゅうり 25 <input type="checkbox"/> キャベツ 20 <input type="checkbox"/> コーン 5 <input type="checkbox"/> さとう 1 <input type="checkbox"/> こいくち す うすくち ながねぎのみそじる <input type="checkbox"/> ながねぎ 17 <input type="checkbox"/> はくさい 20 <input type="checkbox"/> にんじん 5 <input type="checkbox"/> あぶらあげ 3 <input type="checkbox"/> ふ 1.7 <input type="checkbox"/> だし みそ	△ 牛乳 565kcal ○ ごはん しつひひじきふいかけ <input type="checkbox"/> ひじき 1.04 <input type="checkbox"/> ごま 0.48 <input type="checkbox"/> かつおぶし 0.8 <input type="checkbox"/> さとう 1.6 みりん 2.88 <input type="checkbox"/> こいくち こまつなサラダ <input type="checkbox"/> こまつな 15 <input type="checkbox"/> キャベツ 30 <input type="checkbox"/> ツナ 10 <input type="checkbox"/> さとう 1.5 <input type="checkbox"/> ごまあぶら 0.4 <input type="checkbox"/> しお す うすくち こしょう ★ ふゆやさいかきたまうどん <input type="checkbox"/> うどん 50 <input type="checkbox"/> たまご 10 <input type="checkbox"/> あぶらあげ 4 <input type="checkbox"/> ほうれんそう 10 <input type="checkbox"/> はくさい 15 <input type="checkbox"/> だいこん 10 <input type="checkbox"/> もやし 8 <input type="checkbox"/> ながねぎ 4 <input type="checkbox"/> しょうが 0.6 <input type="checkbox"/> さけ 0.4 みりん 2 <input type="checkbox"/> かたくりこ 2.35 うすくち だし	△ ジョア 602kcal ○ ごはん ぎゅうにくコロケ <input type="checkbox"/> あげあぶら 7 きりぼしだいこんのもの <input type="checkbox"/> ぎゅうにく 5 <input type="checkbox"/> ひらてん 4 <input type="checkbox"/> きりぼしだいこん 3 <input type="checkbox"/> こまつな 4 <input type="checkbox"/> こうやどうふ 1.5 <input type="checkbox"/> さとう 1.15 <input type="checkbox"/> こんにやく 9 <input type="checkbox"/> みりん 0.5 <input type="checkbox"/> きんときになんじん 10 <input type="checkbox"/> だし <input type="checkbox"/> こめあぶら 0.5 <input type="checkbox"/> こいくち さけ 0.5 はくさいとあぶらあげのみそじる <input type="checkbox"/> はくさい 23 <input type="checkbox"/> たまねぎ 18 <input type="checkbox"/> にんじん 5 <input type="checkbox"/> あぶらあげ 5 みそ だし
△ 牛乳 604kcal チャーハン <input type="checkbox"/> こめ 75 <input type="checkbox"/> おしむぎ 8 <input type="checkbox"/> こめあぶら 0.5 <input type="checkbox"/> ぶたにく 25 <input type="checkbox"/> たまねぎ 40 <input type="checkbox"/> にんじん 10 <input type="checkbox"/> ねぎ 6 <input type="checkbox"/> こうやどうふ 3 さけ 0.6 <input type="checkbox"/> こいくち しお ちゅうかだし こしょう ワンダンスープ <input type="checkbox"/> ワンタン 15 <input type="checkbox"/> にんじん 8 <input type="checkbox"/> もやし 9 <input type="checkbox"/> こまつな 3 <input type="checkbox"/> たまねぎ 15 <input type="checkbox"/> こしょう ちゅうかだし <input type="checkbox"/> とうにゅうだいふく	△ 牛乳 588kcal ○ しらすいわかめごはん わかやまけんからしらすをいただきます れんこんはさみあげ <input type="checkbox"/> あげあぶら 5 むしやさい <input type="checkbox"/> ジャがいも 20 <input type="checkbox"/> ブロッコリー 20 しお とうふとこまつなのみそじる <input type="checkbox"/> こまつな 18 <input type="checkbox"/> はくさい 15 <input type="checkbox"/> とうふ 20 <input type="checkbox"/> にんじん 5 みそ だし	△ 牛乳 643kcal ○ バーガーパン ジューシーハンバーガー <input type="checkbox"/> ハンバーグ <input type="checkbox"/> たまねぎ 8 <input type="checkbox"/> さとう 0.2 <input type="checkbox"/> ウスターソース ケチャップ こしょう レタスいしサラダ <input type="checkbox"/> キャベツ 35 <input type="checkbox"/> レタス 7 <input type="checkbox"/> にんじん 3 <input type="checkbox"/> レモン 1 <input type="checkbox"/> さとう 2 <input type="checkbox"/> こめあぶら 0.5 うすくち しお こしょう やさしいシチュー <input type="checkbox"/> とりにく 15 <input type="checkbox"/> かぼちゃ 22 <input type="checkbox"/> にんじん 15 <input type="checkbox"/> たまねぎ 30 <input type="checkbox"/> ジャがいも 20 <input type="checkbox"/> ブロッコリー 8 <input type="checkbox"/> ぎゅうにく 20 <input type="checkbox"/> こめあぶら 0.5 シチュールウ しお こしょう	△ 牛乳 602kcal ○ ごはん マーボー豆腐 <input type="checkbox"/> とうふ 100 <input type="checkbox"/> ぶたひきにく 20 <input type="checkbox"/> しょうが 0.5 <input type="checkbox"/> にんにく 0.1 <input type="checkbox"/> たまねぎ 40 <input type="checkbox"/> ねぎ 10 <input type="checkbox"/> たけのこ 8 <input type="checkbox"/> さけ 1 <input type="checkbox"/> さとう 2 <input type="checkbox"/> かたくりこ 0.8 こいくち あかみそ トウバンジャン はるさめサラダ <input type="checkbox"/> きゅうり 20 <input type="checkbox"/> はるさめ 6 <input type="checkbox"/> ロースハム 8 <input type="checkbox"/> コーン 8 <input type="checkbox"/> ごまあぶら 0.2 <input type="checkbox"/> さとう 1.5 す こいくち <input type="checkbox"/> いちご フルーツきゅうしょく	△ 牛乳 640kcal ○ ごはん サーモンフライ <input type="checkbox"/> あげあぶら 4 タルタルソース こうやどうふのみそあえ <input type="checkbox"/> こうやどうふ 3 <input type="checkbox"/> さとう 1 <input type="checkbox"/> もやし 20 <input type="checkbox"/> ほうれんそう 20 <input type="checkbox"/> ごま 1 <input type="checkbox"/> にんじん 5 うすくち <input type="checkbox"/> さとう 0.5 だし きりぼしだいこんのみそじる <input type="checkbox"/> きりぼしだいこん 4 <input type="checkbox"/> たまねぎ 20 <input type="checkbox"/> あぶらあげ 5 <input type="checkbox"/> ねぎ 4 <input type="checkbox"/> にんじん 10 <input type="checkbox"/> だし みそ
△ 牛乳 549kcal ○ ごはん ねぎたまやき しおこんぶあえ <input type="checkbox"/> しゅんぎく 15 <input type="checkbox"/> キャベツ 30 <input type="checkbox"/> きんときになんじん 4 <input type="checkbox"/> かつおぶし 0.98 <input type="checkbox"/> しおこんぶ 1.27 のっぺ <input type="checkbox"/> とりにく 20 <input type="checkbox"/> だいこん 70 <input type="checkbox"/> こんにやく 25 <input type="checkbox"/> にんじん 20 <input type="checkbox"/> さといも 20 <input type="checkbox"/> あぶらあげ 5 <input type="checkbox"/> ちくわ 15 <input type="checkbox"/> さとう 2.8 みりん 1 だし こいくち	△ 牛乳 546kcal ちらしずし <input type="checkbox"/> こめ 75 <input type="checkbox"/> さとう 6.5 <input type="checkbox"/> たまご 15 <input type="checkbox"/> にんじん 10 <input type="checkbox"/> あぶらあげ 3 <input type="checkbox"/> たけのこ 8 <input type="checkbox"/> こうやどうふ 4 <input type="checkbox"/> かまぼこ 10 さけ 0.8 <input type="checkbox"/> さとう 3 みりん 1.2 だし しお す うすくち あじつねのり だいこんとろみじる <input type="checkbox"/> だいこん 30 <input type="checkbox"/> にんじん 8 <input type="checkbox"/> あつあげ 12 <input type="checkbox"/> さといも 18 <input type="checkbox"/> ねぎ 5 <input type="checkbox"/> みりん 1.5 さけ 0.7 <input type="checkbox"/> かたくりこ 1.2 うすくち だし	△ 牛乳 603kcal ○ ごはん ささみのうめざあけ <input type="checkbox"/> ささみ <input type="checkbox"/> さけ 2 <input type="checkbox"/> かたくりこ 6.5 <input type="checkbox"/> あげあぶら 6 <input type="checkbox"/> さとう 4.8 <input type="checkbox"/> うめざ 3.5 こいくち ブロッコリーのおかかあえ <input type="checkbox"/> ブロッコリー 40 <input type="checkbox"/> かつおぶし 1 こいくち こんさいやさいのみそじる <input type="checkbox"/> だいこん 30 <input type="checkbox"/> ごぼう 8 <input type="checkbox"/> にんじん 5 <input type="checkbox"/> ながねぎ 3 みそ だし		

・・・こんだてのなかから・・・

★マークのあるメニューについて
 9日・18日メニューのメニューに★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、
 かていかのじゅぎょうでかながえてくれたものです。

9日 「げんきもりもりぶたばらはくさい」
 きのかわしさんのオレンジはくさいとねぎをつかい、か
 らだがあたたまるように、しょうがをくわえ、くふうさ
 れています。

18日 「ふゆやさいかきたまうどん」
 きのかわしさんのほうれんそうをつかい、いろあいまか
 ながえてくれた、ぐだくさんのうどんです。

＜3つの食品グループと多くふくまれる栄養素＞

しょうひん 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	たんすいかぶつ 炭水化物	しつ たんぱく質	むきしつ 無機質 (カルシウム)
	しつ 脂質		ビタミン
			むきしつ 無機質

☆材料購入の都合により
 献立を変更することが
 あります。