

…こんだてのなかから…



★マークのあるメニューについて
15日・28日のメニューに、★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ねんせいが、かていかのじゅぎょうでかんがえてくれたものです。

15日 「ようふうぶたじる」
きのかわしさんの「キャベツ・にんじん」をつかいます。やさいがたっぷりとれ
る、しるものです。

28日 「ほうれんそうとにんじんのナムル」
きのかわしさんの「ほうれんそう・にんじん」をつかいます。しゅんのやさいの
おいしさをあじわえます。

木 8		金 9	
△ 牛乳 584kcal ○ ごはん △ つくねのソースやき ○ さとう 2.3 みりん 1.1 とんかつソース ウスターソース ブロッコリーのしらあえ □ ブロッコリー 14 □ にんじん 5 △ とうふ 27 ○ いりごま 0.6 ○ ねりごま 1.4 ○ さとう 0.7 うすくち みそ ふゆやさいのみぞしる □ だいこん 30 □ はくさい 20 ○ さとも 10 △ あぶらあげ 6 □ にんじん 6 □ ながねぎ 5 みそ だし		△ 牛乳 569kcal ○ チャーハン ○ こめ 75 ○ おしむぎ 8 ○ こめあぶら 0.5 △ ぶたにく 25 □ たまねぎ 40 □ にんじん 10 □ ねぎ 6 △ こうやどうふ 3 さけ 0.6 こいくち しお こしょう ちゅうかだし わかめのスープ □ もやし 20 △ わかめ 0.8 □ しめじ 10 こしょう ちゅうかだし ちくわのカレーあげ △ ちくわ ○ かたくりこ 4 ○ こむぎこ 4 ○ あげあぶら 3 カレーこ	
15		16	
△ 牛乳 612kcal ○ ごはん △ れんこんはさみあげ ○ あげあぶら 5 きざみこんぶいため △ ぶたにく 10 △ きざみこんぶ 1.5 ○ こんにやく 24 △ ひらてん 12 □ にんじん 10 □ えだまめ 2 ○ さとう 0.8 みりん 0.3 さけ 0.7 ○ こめあぶら 0.5 こいくち だし ★ ようふうぶたじる △ ベーコン 10 □ たまねぎ 30 □ キャベツ 25 □ にんじん 8 ○ さとも 10 □ いんげん 3 みそ だし こしょう		△ 牛乳 605kcal ○ ごはん △ しっとりひじきふりかけ △ ひじき 1.04 ○ いりごま 0.48 △ かつおぶし 0.8 ○ さとう 1.6 みりん 2.88 こいくち ツナあえ □ キャベツ 30 □ ブロッコリー 20 □ にんじん 3 △ ツナ 10 ○ さとう 1.5 ○ ごまあぶら 0.4 す こいくち しお こしょう とふのこのにももの △ とふのこ 15 △ とりにく 15 □ はくさい 50 □ だいこん 25 □ にんじん 10 □ ねぎ 5 △ あぶらあげ 5 さけ 0.7 ○ さとう 2.5 だし みりん 0.7 こいくち	
19		20	
△ 牛乳 645kcal ○ ごはん △ ぎゅうにくコロッケー ○ あげあぶら 8 しゅんぎくのおかかあえ □ ほうれんそう 10 □ しゅんぎく 10 □ はくさい 30 ○ さとう 1.1 △ かつおぶし 0.8 こいくち ながねぎのみぞしる □ ながねぎ 17 □ だいこん 20 □ にんじん 5 △ あぶらあげ 3 ○ ふ 1.7 だし みそ 		△ 牛乳 614kcal ○ ごはん △ やきさばのみぞだれがけ △ さば ○ さとう 3.1 みりん 0.56 だし 1.82 □ ゆず・すだち 0.4 みそ ごぼうのいためもの △ とりにく 10 □ ごぼう 20 ○ こんにやく 15 □ にんじん 12 □ ながねぎ 5 □ しょうが 0.8 ○ こめあぶら 0.4 ○ さとう 2 みりん 0.28 さけ 0.7 こいくち じゃがもちスープ ○ じゃがもち 20 △ あぶらあげ 4 ○ こんにやく 10 □ だいこん 20 □ こまつな 10 □ にんじん 6 さけ 1.45 みりん 0.57 うすくち だし こいくち	
21		22	
△ 牛乳 565kcal ○ ごはん △ ぶち肉まん バンバンジーサラダ △ ささみフレーク 5 □ にんじん 5 □ コーン 5 □ キャベツ 20 ○ いりごま 1 ○ さとう 0.7 ○ ごまあぶら 0.4 こいくち す マーボーだいこん □ だいこん 100 △ ぶたひきにく 20 □ はくさい 0.5 □ にんにく 0.3 □ たまねぎ 10 □ ながねぎ 10 □ いいたけ 0.3 □ ニラ 5 さけ 1 みりん 0.45 ○ さとう 0.65 ○ かたくりこ 0.6 こいくち ○ ごまあぶら 0.3 トウバンジャン あかみそ		△ 牛乳 640kcal ○ ごはん △ しろみざかなフライ ○ あげあぶら 5 れんこんマヨサラダ □ れんこん 18 ○ さとう 0.5 □ にんじん 12 □ キャベツ 15 ○ すりごま 0.5 △ ツナ 6 うすくち だし マヨネーズ こいくち はくさいとあおなのみぞしる □ はくさい 20 □ あおな 15 □ たまねぎ 20 △ あぶらあげ 5 □ にんじん 5 だし みそ 	
23		26	
△ 牛乳 640kcal ○ ごはん △ こんさいカレー ○ こめ 90 △ ぶたにく 20 □ たまねぎ 75 □ にんじん 12 □ だいこん 20 □ ごぼう 12 □ れんこん 10 □ エリンギ 6 ワイン 2 □ にんにく 0.2 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 かいどうサラダ △ わかめ 1 □ もやし 15 □ ほうれんそう 10 □ ブロッコリー 20 ○ さとう 1.5 ○ ごまあぶら 0.7 こいくち こしょう す		△ ミルージュ 597kcal ○ ごはん △ イカメンチカツ ○ あげあぶら 6 ゆかりあえ □ キャベツ 30 □ きゅうり 15 ゆかり 0.6 うすくち のっぺ △ とりにく 20 □ だいこん 70 ○ こんにやく 25 □ にんじん 20 ○ さとも 20 △ あぶらあげ 5 △ ちくわ 15 ○ さとう 2.5 みりん 1 だし こいくち 	
27		28	
△ 牛乳 542kcal ○ ごはん △ チキンライス ○ こめ 70 △ とりにく 30 □ たまねぎ 35 □ にんじん 10 □ いんげん 5 ○ こめあぶら 0.5 こしょう しお ウスターソース ケチャップ コンソメ はくさいとうにゅうスープ △ ぶたにく 10 □ にんじん 5 □ しめじ 5 □ はくさい 40 □ たまねぎ 20 △ とうにゅう 19 コンソメ こしょう とうにゅうルウ □ いちご2ご  フルーツきゅうしょく		△ 牛乳 639kcal ○ ごはん △ さんまのピリからだれ △ さんま ○ かたくりこ 4 ○ あげあぶら 3 □ しょうが 0.5 □ ねぎ 1 ○ さとう 2 さけ 1.2 す こいくち トウバンジャン ★ ほうれんそうとにんじんのナムル △ ささみフレーク 18 □ にんじん 10 □ ほうれんそう 30 ○ いりごま 1 ○ さとう 0.7 □ レモン 0.22 ○ ごまあぶら 0.48 こいくち す しお ぎゅうにくとだいこんのスープ △ ぎゅうにく 8 □ にんにく 0.3 ○ ごまあぶら 0.3 □ だいこん 35 □ ながねぎ 5 こしょう ちゅうかだし	
29		30	
△ 牛乳 614kcal ○ ごはん △ ハンバーグ △ ハンバーグ みりん 0.4 ワイン 0.4 コンソメ ケチャップ とんかつソース ウスターソース こいくち きりぼしだいこんのふくめに △ とりにく 6 ○ こんにやく 10 □ きりぼしだいこん 4 □ にんじん 12 △ ひらてん 6 ○ さとう 1.15 □ いんげん 4 みりん 0.5 ○ こめあぶら 0.5 だし さけ 0.5 こいくち さつまいものみぞしる ○ さつまいも 30 □ たまねぎ 20 □ えのきたけ 7 □ ねぎ 5 みそ だし		△ 牛乳 593kcal ○ ごはん △ ルーローハン ○ こめ 75 △ ぶたひきにく 40 △ とりひきにく 23 △ こうやどうふ 4 □ たまねぎ 30 □ たけのこ 15 □ ちんげんさい 15 □ こまつな 5 □ にんじん 11 □ にんにく 1 □ しょうが 0.8 ○ さとう 1.65 さけ 2.2 こいくち オイスターソース こしょう しお こなざんしょう ブロッコリーとかんてんのサラダ □ ブロッコリー 21 □ キャベツ 15 □ ぺにくるり 5 かんてん 1.2 ○ さとう 2.2 ○ ごまあぶら 0.6 こいくち す	

< 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
えいようそ 栄養素	たんぱく質 炭水化物	しじつ たんぱく質	むきしじつ 無機質 (カルシウム)
	脂質	しじつ たんぱく質	むきしじつ 無機質
		ビタミン	

☆材料購入の都合により
献立を変更することが
あります。

