


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、がいかくご  
 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、サラダにはし  
 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 ○じゃがいも 24 □キャベツ 10 □きゅうり 6 □えだまめ 2 △ツナ 9 ○さとう 1.19 ○ごまあぶら 0.48 ○ごま 0.48 うすくち す ★ <b>げんきもりもりぶたばらはくさい</b> △ぶたにく 30 さけ 3.75 □オレンジはくさい 85 □なごねぎ 20 □たまねぎ 30 ○ごまあぶら 0.67 □しょうが 1.25 ○さとう 2.8 みりん 1.12 す ○かたくりこ 1.2 こしょう こいくち みそ	△牛乳 562kcal ○ごはん つくのソースやき △キャベツいりつくね みりん 1.1 ○さとう 2.3 ウスターソース とんかつソース <b>いとまほこのサラダ</b> △いとまほこ 10 □キャベツ 24 □かぶ 10 ○さとう 1.2 □にんじん 4 す ○こめあぶら 0.32 こいくち <b>しおちゃんこじる</b> △とりにく 10 △とうふ 20 □にんじん 12 □だいこん 20 □しめじ 5 □なごねぎ 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 <b>ひじきのいために</b> △とりひきにく 8 △ひじき 2 △だいず 12 ○こんにやく 14 □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 こいくち だし <b>おぞうに</b> □だいこん 30 ○もち □きんときにんじん 6 みそ △あぶらあげ 4 だし □こまつな 10	△牛乳 605kcal <b>スタミナとほろライス</b> ○こめ 75 △ぶたひきにく 38 △とりひきにく 25 △こうやどうふ 3 □キャベツ 35 □たまねぎ 17 □にんじん 7 □ニラ 3 □にんにく 1 □しょうが 0.8 さけ 4.4 ○ごまあぶら 0.5 ○かたくりこ 0.03 ウスターソース こいくち しお あかみそ こしょう <b>かかんてんサラダ</b> かんてん 1.2 △ささみフレーク 10 □ほうれんそう 10 □ちんげんさい 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

月 15
△牛乳 702kcal <b>ふゆやさいかレー</b> ○こめ 90 △ぶたにく 20 □たまねぎ 40 □にんじん 12 ○じゃがいも 30 □はくさい 20 ○だいこん 20 ワイン 2 □にんにく 0.2 ○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 <b>だいずとべにくりのサラダ</b> △だいず 10 ○こんにやく 18 みりん 2 □きゅうり 20 □べにくり 8 こしょう こいくち マヨネーズ しお 


16
△牛乳 592kcal ○ごはん <b>やささほのうめこうみかけ</b> △さば □ねぎ 1 □ばいにく 2.5 みりん 1.6 ○さとう 0.8 ○さとう 1.1 こいくち あかみそ <b>きんぴらごぼろ</b> △ぶたにく 8 ○こんにやく 15 □きんときにんじん 8 △ちくわ 5 □ごぼう 20 みりん 0.3 □いんげん 5 さけ 0.8 ○さとう 2 こいくち <b>とうふとわかめのすましじる</b> △わかめ 1 □えのきたけ 10 △とうふ 40 みりん 0.8 うすくち だし

17
△牛乳 561kcal ○ごはん <b>いぞのかフライ</b> ○あげあぶら 4 <b>ささみあえ</b> △ささみフレーク 5 □きゅうり 25 □キャベツ 20 □コーン 5 ○さとう 1 こいくち す うすくち <b>なごねぎのみそじる</b> □なごねぎ 17 □はくさい 20 □にんじん 5 △あぶらあげ 3 ○ふ 1.7 だし みそ 

18
△牛乳 565kcal ○ごはん <b>しつひひじきふいかけ</b> △ひじき 1.04 ○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 <b>こまつなサラダ</b> □こまつな 15 □キャベツ 30 △ツナ 10 ○さとう 1.5 ○ごまあぶら 0.4 しお す うすくち こしょう <b>★ふゆやさいかきたまうどん</b> ○うどん 50 △たまご 10 △あぶらあげ 4 □ほうれんそう 10 □はくさい 15 □だいこん 10 □もやし 8 □なごねぎ 4 □しょうが 0.6 さけ 0.4 みりん 2 ○かたくりこ 2.35 うすくち だし

19
△ジョア 602kcal ○ごはん <b>ぎゅうにくコロケ</b> ○あげあぶら 7 <b>きりぼしだいこんのもの</b> △ぎゅうにく 5 △ひらてん 4 □きりぼしだいこん 3 □こまつな 4 △こうやどうふ 1.5 ○さとう 1.15 ○こんにやく 9 みりん 0.5 □きんときにんじん 10 だし ○こめあぶら 0.5 こいくち さけ 0.5 <b>はくさいとあぶらあげのみそじる</b> □はくさい 23 □たまねぎ 18 □にんじん 5 △あぶらあげ 5 みそ だし

22
△牛乳 604kcal <b>チャーハン</b> ○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 ちゅうかだし こしょう <b>ワンダンスープ</b> △ワンタン 15 □にんじん 8 □もやし 9 □こまつな 3 □たまねぎ 15 こしょう ちゅうかだし ○とうにゅうだいふく

23
△牛乳 588kcal ○しらすいわかめごはん わかやまけんからしらすいをいただきます <b>れんこんはさみあげ</b> ○あげあぶら 5 <b>むしやさい</b> ○じゃがいも 20 □ブロッコリー 20 しお <b>とうふとこまつなのみそじる</b> □こまつな 18 □はくさい 15 △とうふ 20 □にんじん 5 みそ だし 

24
△牛乳 643kcal ○バーガーパン <b>ジューシーハンバーガー</b> △ハンバーグ □たまねぎ 8 ○さとう 0.2 ウスターソース ケチャップ こしょう <b>レタスいりサラダ</b> □キャベツ 35 □レタス 7 □にんじん 3 □レモン 1 ○さとう 2 ○こめあぶら 0.5 うすくち しお こしょう <b>やさしいシチュー</b> △とりにく 15 □かぼちゃ 22 □にんじん 15 □たまねぎ 30 ○じゃがいも 20 □ブロッコリー 8 △ぎゅうにく 20 ○こめあぶら 0.5 シチュールウ しお こしょう

25
△牛乳 602kcal ○ごはん <b>マーボー豆腐</b> △とうふ 100 △ぶたひきにく 20 □しょうが 0.5 □にんにく 0.1 □たまねぎ 40 □ねぎ 10 □たけのこ 8 さけ 1 ○さとう 2 ○かたくりこ 0.8 こいくち あかみそ トウバンジャン <b>はるさめサラダ</b> □きゅうり 20 ○はるさめ 6 △ロースハム 8 □コーン 8 ○ごまあぶら 0.2 ○さとう 1.5 す こいくち □いちご フルーツきゅうしょく

26
△牛乳 640kcal ○ごはん <b>サーモンフライ</b> △サーモン 4 <b>タルタルソース</b> <b>こうやどうふのごまあえ</b> △こうやどうふ 3 ○さとう 1 □もやし 20 □ほうれんそう 20 ○ごま 1 □にんじん 5 うすくち ○さとう 0.5 だし <b>きりぼしだいこんのみそじる</b> □きりぼしだいこん 4 □たまねぎ 20 △あぶらあげ 5 □ねぎ 4 □にんじん 10 だし みそ

29
△牛乳 549kcal ○ごはん <b>ねぎたまやき</b> <b>しおこんぶあえ</b> □しゅんぎく 15 □キャベツ 30 □きんときにんじん 4 △かつおぶし 0.98 △しおこんぶ 1.27 <b>のっぺ</b> △とりにく 20 □だいこん 70 ○こんにやく 25 □にんじん 20 ○さといも 20 △あぶらあげ 5 △ちくわ 15 ○さとう 2.8 みりん 1 だし こいくち

30
△牛乳 546kcal <b>ちらしずし</b> ○こめ 75 ○さとう 6.5 △たまご 15 □にんじん 10 △あぶらあげ 3 □たけのこ 8 △こうやどうふ 4 △かまぼこ 10 さけ 0.8 ○さとう 3 みりん 1.2 だし しお す うすくち <b>あじつねのり</b> <b>だいこんとろみじる</b> □だいこん 30 □にんじん 8 △あつあげ 12 ○さといも 18 □ねぎ 5 みりん 1.5 さけ 0.7 ○かたくりこ 1.2 うすくち だし

31
△牛乳 603kcal ○ごはん <b>ささみのうめざあけ</b> △ささみ さけ 2 ○かたくりこ 6.5 ○あげあぶら 6 ○さとう 4.8 うめざ 3.5 こいくち <b>ブロッコリーのおかかあえ</b> □ブロッコリー 40 △かつおぶし 1 こいくち <b>こんさいやさいのみそじる</b> □だいこん 30 □ごぼう 8 □にんじん 5 □なごねぎ 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、いろあいもか  
 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＞

しよくひん 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	たんすいかぶつ 炭水化物	しつ たんばく質	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。