

…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。

月 12	火 13	水 14	木 8	金 9
せいじん ひ 成人の日	牛乳 627kcal いろいろちらし ○こめ 65 ○さとう 6.5 △とりひきにく 20 △こうやどうふ 5 △ひじき 0.3 □にんじん 11 □えだまめ 8 □しょうが 1 ○さとう 3 さけ 1.5 みりん 1.5 しお □べにしょうが 1.2 だし す うすくち ほうれんそうのすましじる □ほうれんそう 20 ○ふ 2 みりん 0.76 だし うすくち かきあげ △とりにく 18 さけ 0.6 △ちくわ 20 △だいず 15 ○こむぎこ 5 ○かたくりこ 3 ○あげあぶら 5.5 しお こしょう	牛乳 653kcal ○コッパパン フランクフルトビーンズソース △フランクフルト □たまねぎ 11 △だいず 2.1 □トマト 12.5 ケチャップ ○かたくりこ 0.04 しお カレーこ マリネ □ブロッコリー 20 □キャベツ 20 □べにくるり 5 □レモン 1.5 ○オリーブオイル 0.7 ○さとう 1.3 す しお こしょう クリームシチュー △とりにく 25 ○じゃがいも 40 □たまねぎ 50 □にんじん 15 △ぎゅうにゅう 20 ○こめあぶら 0.5 シチュールウ こしょう しお	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 フ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 ふゆやさいのみそじる □だいこん 30 □はくさい 20 ○さといも 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
19 牛乳 645kcal ○ごはん ぎょうにくコロケ ○あげあぶら 8 しんぎくのおかかあえ □ほうれんそう 10 □しんぎく 10 □はくさい 30 ○さとう 1.1 △かつおぶし 0.8 こいくち ながねぎのみそじる □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	20 牛乳 614kcal ○ごはん やきさばのみそだれがけ △さば ○さとう 3.1 みりん 0.56 さけ 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 牛乳 565kcal ○ごはん フキ肉まん 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 ○こめあぶら 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 □しょうが 0.5 □にんにく 0.3 □たまねぎ 10 □ながねぎ 10 □しいたけ 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	22 牛乳 640kcal ○ごはん しろみさかなフライ ○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そじる □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 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
26 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 ○さといも 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 牛乳 542kcal 牛乳 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こ フルーツきゅうしょく	28 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 ぎょうにくとだいこんのスーフ △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 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 さつまいものみそじる ○さつまいも 30 □たまねぎ 20 □えのきたけ 7 □ねぎ 5 みそ だし	30 牛乳 593kcal 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 フロッコリーとかなてんのサラダ □ブロッコリー 21 □キャベツ 15 □べにくるり 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	たんぱいけいぶつ 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)
	しじつ 脂質	しじつ たんぱく質	むきしじつ 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。

