

| 月 2 | 火 3 | 水 4 | 木 5 | 金 6 |
|---|--|---|---|--|
| <div>△牛乳</div> <div>カレーライス</div> <div>○こめ 90</div> <div>□たまねぎ 65</div> <div>□にんじん 12</div> <div>ワイン 2</div> <div>ウスターソース</div> <div>コンソメ</div> <div>カレーこ</div> <div>パリパリサラダ</div> <div>□だいこん 17</div> <div>□にんじん 7</div> <div>こいくち</div> <div>△ぶたにく 25</div> <div>○じゃがいも 40</div> <div>□はくさい 20</div> <div>□にんにく 0.2</div> <div>カレールウ</div> <div>こいくち</div> <div>こしよ</div> <div>636kcal</div> | <div>△牛乳</div> <div>ごはん</div> <div>△いわしフライ</div> <div>○あげあぶら 5</div> <div>きんぴらだいず</div> <div>△ぶたにく 8</div> <div>□ごぼう 10</div> <div>○こんにやく 15</div> <div>△ちくわ 5</div> <div>みりん 0.3</div> <div>こいくち</div> <div>とうふのみぞしる</div> <div>△とうふ 20</div> <div>△あぶらあげ 4</div> <div>□にんじん 10</div> <div>みそ</div> <div>□えのきたけ 7</div> <div>□たまねぎ 20</div> <div>□ねぎ 4</div> <div>だし</div> <div>642kcal</div> | <div>△牛乳</div> <div>ごはん</div> <div>△のいこうみふりかけ</div> <div>タッチョリム</div> <div>△とりにく 40</div> <div>さけ 0.5</div> <div>○じゃがいも 25</div> <div>□ながねぎ 5</div> <div>○さとう 2</div> <div>コチュジャン</div> <div>ちゅうかふうやさいスーフ</div> <div>△ぶたひきにく 12</div> <div>□たまねぎ 15</div> <div>□にんじん 8</div> <div>□ねぎ 5</div> <div>○ごまあぶら 0.48</div> <div>トウバンジャン</div> <div>○こめあぶら 1</div> <div>□にんにく 1.5</div> <div>□あおな 25</div> <div>コンソメ</div> <div>○かたくりこ 0.65</div> <div>こいくち</div> <div>□はくさい 9</div> <div>△あぶらあげ 5</div> <div>□しょうが 0.4</div> <div>○さとう 0.25</div> <div>みりん 1.89</div> <div>こいくち</div> <div>566kcal</div> | <div>△牛乳</div> <div>ごはん</div> <div>△ささみカツ</div> <div>○あげあぶら 4</div> <div>ほうれんそうのごまあえ</div> <div>□ほうれんそう 19</div> <div>□もやし 17</div> <div>○すりごま 1</div> <div>こいくち</div> <div>とんこつに</div> <div>△ぶたにく 16</div> <div>□にんじん 21</div> <div>○こんにやく 26</div> <div>□いんげん 3</div> <div>○こくとう 2.7</div> <div>さけ 1.89</div> <div>あかみそ</div> <div>□だいこん 63</div> <div>□ごぼう 21</div> <div>△あつあげ 32</div> <div>□しょうが 0.4</div> <div>○さとう 0.25</div> <div>みりん 1.89</div> <div>こいくち</div> <div>642kcal</div> | <div>△牛乳</div> <div>けんりょうごはん</div> <div>サンラーダンメン</div> <div>○ちゅうかめん 90</div> <div>□たまねぎ 10</div> <div>□しめじ 5</div> <div>□にんにく 0.36</div> <div>○ごまあぶら 0.54</div> <div>とんこつラーメンスープ</div> <div>ちゅうかだし</div> <div>かんてんサラダ</div> <div>かんてん 1.2</div> <div>□ほうれんそう 10</div> <div>○さとう 2.6</div> <div>こいくち</div> <div>△はくさい 45</div> <div>□ねぎ 5</div> <div>□レモン 11.7</div> <div>△たまご 18</div> <div>○かたくりこ 2</div> <div>トウバンジャン</div> <div>△ささみフレーク 10</div> <div>□あおな 18</div> <div>○ごまあぶら 0.8</div> <div>す</div> <div>トウバンジャン</div> <div>644kcal</div> |
| 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| <div>振替休業日</div> | <div>△牛乳</div> <div>ごはん</div> <div>△かぼちゃひきにくフライ</div> <div>○あげあぶら 4</div> <div>フロッキーサラダ</div> <div>□ブロッコリー 20</div> <div>□キャベツ 20</div> <div>○さとう 1.2</div> <div>ポトフ</div> <div>□たまねぎ 30</div> <div>□はくさい 25</div> <div>△チキンウインナー 10</div> <div>○こめあぶら 0.5</div> <div>△ささみフレーク 5</div> <div>□コーン 5</div> <div>す</div> <div>うすくち</div> <div>□にんじん 10</div> <div>○じゃがいも 40</div> <div>こしよ</div> <div>コンソメ</div> <div>609kcal</div> | <div>けんこくきねんのひ</div> <div>はしを たたく もとう</div> | <div>△牛乳</div> <div>ごはん</div> <div>ていやくハンバーグ</div> <div>△ハンバーグ</div> <div>みりん 1</div> <div>こいくち</div> <div>ポテトサラダ</div> <div>○じゃがいも 35</div> <div>□きゅうり 5</div> <div>△ロースハム 10</div> <div>しお</div> <div>す</div> <div>なめこのみぞしる</div> <div>□なめこ 12</div> <div>□だいこん 22</div> <div>□ながねぎ 5</div> <div>○さとう 2</div> <div>○かたくりこ 0.3</div> <div>○オリーブオイル 0.5</div> <div>マヨネーズ</div> <div>△あぶらあげ 5</div> <div>□あおな 12</div> <div>みそ</div> <div>だし</div> <div>643kcal</div> | <div>△牛乳</div> <div>きりぼしだいこんとベーコンのごはん</div> <div>○こめ 75</div> <div>□きりぼしだいこん 5</div> <div>△ベーコン 15</div> <div>□にんじん 10</div> <div>○いりごま 1.2</div> <div>さけ 1</div> <div>しおこうじスーフ</div> <div>△とりにく 20</div> <div>□にんじん 10</div> <div>□みずな 4</div> <div>さけ 1.9</div> <div>しおこうじ</div> <div>○チョコプリン</div> <div>○げんまい 6</div> <div>□えのきたけ 10</div> <div>□えだまめ 5</div> <div>○さとう 2</div> <div>みりん 1</div> <div>うすくち</div> <div>こいくち</div> <div>□だいこん 30</div> <div>□しめじ 3</div> <div>□しょうが 0.5</div> <div>だし</div> <div>こしよ</div> <div>Happy Valentines Day</div> <div>615kcal</div> |
| 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| <div>△牛乳</div> <div>ごはん</div> <div>○キャベツメンチカツ</div> <div>あげあぶら 5</div> <div>しおこんぶあえ</div> <div>□はくさい 45</div> <div>△しおこんぶ 1.27</div> <div>ふのすましじる</div> <div>○ふ 2</div> <div>□ほうれんそう 5</div> <div>みりん 0.76</div> <div>うすくち</div> <div>□にんじん 4</div> <div>△かつおぶし 0.98</div> <div>△とうふ 20</div> <div>□みずな 5</div> <div>だし</div> <div>592kcal</div> | <div>△牛乳</div> <div>ごはん</div> <div>△さばのしょうがやき</div> <div>△さば</div> <div>みりん 1.4</div> <div>さけ 1.2</div> <div>ひじきのいために</div> <div>△ぶたにく 6</div> <div>△だいず 8</div> <div>○こんにやく 10</div> <div>□にんじん 5</div> <div>○さとう 1.7</div> <div>みりん 0.5</div> <div>だいこんのみぞしる</div> <div>□だいこん 22</div> <div>△あぶらあげ 8</div> <div>だし</div> <div>□しょうが 0.7</div> <div>○さとう 2.2</div> <div>こいくち</div> <div>△ひじき 2</div> <div>△ひらてん 8</div> <div>□いんげん 5</div> <div>○こめあぶら 0.5</div> <div>さけ 0.5</div> <div>だし</div> <div>こいくち</div> <div>□あおな 10</div> <div>□ながねぎ 7</div> <div>みそ</div> <div>613kcal</div> | <div>△牛乳</div> <div>コッペパン</div> <div>△ポロニアハム</div> <div>コールスローサラダ</div> <div>□キャベツ 40</div> <div>□にんじん 5</div> <div>○さとう 1.35</div> <div>こしよ</div> <div>はくさいのクリームに</div> <div>△とりにく 20</div> <div>□にんじん 10</div> <div>○じゃがいも 20</div> <div>○こめあぶら 0.5</div> <div>シチュールウ</div> <div>□ブロッコリー 4</div> <div>○オリーブオイル 0.2</div> <div>しお</div> <div>す</div> <div>うすくち</div> <div>□はくさい 70</div> <div>□ながねぎ 20</div> <div>△ぎゅうにゅう 20</div> <div>コンソメ</div> <div>こしよ</div> <div>583kcal</div> | <div>△ジョア</div> <div>けんりょうごはん</div> <div>★ふゆやさいのカレーうどん</div> <div>○うどん 50</div> <div>□だいこん 18</div> <div>□にんじん 8</div> <div>さけ 1.5</div> <div>こいくち</div> <div>カレールウ</div> <div>△はんぺんフライ</div> <div>○あげあぶら 4</div> <div>△ぶたにく 10</div> <div>○じゃがいも 15</div> <div>□ながねぎ 12</div> <div>みりん 1.5</div> <div>だし</div> <div>わふうカレールウ</div> <div>658kcal</div> | <div>△牛乳</div> <div>ねぎしおぶたどん</div> <div>○こめ 75</div> <div>□ながねぎ 15</div> <div>□にんじん 5</div> <div>□レモン 0.8</div> <div>しお</div> <div>きりぼしだいこん3</div> <div>□ほうれんそう 15</div> <div>△ツナ 5</div> <div>こいくち</div> <div>こしよ</div> <div>△ぶたにく 50</div> <div>○ごまあぶら 1.6</div> <div>□キャベツ 15</div> <div>□にんにく 0.8</div> <div>さけ 0.41</div> <div>○いりごま 0.5</div> <div>○にんじん 10</div> <div>○さとう 1.95</div> <div>しお</div> <div>マヨネーズ</div> <div>ぼんず</div> <div>564kcal</div> |
| 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| <div>てんのうたんじょうび</div> <div>うめ</div> <div>梅の花</div> | <div>△牛乳</div> <div>ごはん</div> <div>△はるまき</div> <div>○あげあぶら 4</div> <div>三色ナムル</div> <div>□もやし 25</div> <div>△わかめ 1</div> <div>○ごまあぶら 0.5</div> <div>す</div> <div>まーぼーはくさい</div> <div>□はくさい 85</div> <div>□しょうが 0.5</div> <div>△あつあげ 15</div> <div>□ながねぎ 15</div> <div>さけ 1.2</div> <div>○さとう 0.78</div> <div>○ごまあぶら 0.3</div> <div>こいくち</div> <div>△ぶたひきにく 20</div> <div>□にんにく 0.3</div> <div>□たまねぎ 10</div> <div>□しいたけ 0.3</div> <div>みりん 0.54</div> <div>○かたくりこ 0.86</div> <div>トウバンジャン</div> <div>あかみそ</div> <div>612kcal</div> | <div>△牛乳</div> <div>ごはん</div> <div>チリコンカン</div> <div>ミックスビーンズ 18</div> <div>△ぶたひきにく 25</div> <div>□にんじん 9.6</div> <div>トマト 14.8</div> <div>ワイン 0.7</div> <div>○かたくりこ 0.01</div> <div>ケチャップ</div> <div>だいこんのツナサラダ</div> <div>□だいこん 45</div> <div>△ツナ 9</div> <div>○ごまあぶら 0.36</div> <div>うすくち</div> <div>あおなのみぞしる</div> <div>□あおな 15</div> <div>□にんじん 9</div> <div>みそ</div> <div>□たまねぎ 54</div> <div>□しめじ 4.8</div> <div>ウスターソース</div> <div>しお</div> <div>こしよ</div> <div>コンソメ</div> <div>チリパウダー</div> <div>ハヤシルウ</div> <div>□みずな 6</div> <div>○さとう 1.35</div> <div>す</div> <div>しお</div> <div>こしよ</div> <div>□はくさい 17</div> <div>△あぶらあげ 3</div> <div>だし</div> <div>575kcal</div> | <div>△牛乳</div> <div>ごはん</div> <div>★アクアパツツア</div> <div>△ホキ</div> <div>○かたくりこ 1.7</div> <div>□はくさい 10</div> <div>□トマト 3</div> <div>□ほうれんそう 1.5</div> <div>○オリーブオイル 0.5</div> <div>コンソメ</div> <div>おひスロッキー</div> <div>□ブロッコリー 45</div> <div>△チキンウインナー 10</div> <div>○こめあぶら 0.5</div> <div>□だいこん 25</div> <div>コンソメ</div> <div>○こむぎこ 1.7</div> <div>○あげあぶら 6</div> <div>□たまねぎ 6</div> <div>□にんじん 1.5</div> <div>□にんにく 0.02</div> <div>こしよ</div> <div>しお</div> <div>□にんじん 5</div> <div>□キャベツ 30</div> <div>こしよ</div> <div>566kcal</div> | <div>△牛乳</div> <div>わかめごはん</div> <div>なのはなのからくさいからしあえ</div> <div>□なのはな 15</div> <div>○はるさめ 3</div> <div>からし</div> <div>ちくぜんに</div> <div>△とりにく 25</div> <div>□ごぼう 20</div> <div>△ちくわ 22</div> <div>□いんげん 5</div> <div>○こめあぶら 0.5</div> <div>みりん 1</div> <div>○ごまあぶら 0.3</div> <div>□はるみ</div> <div>△ぶたにく 25</div> <div>○こんにやく 30</div> <div>□だいこん 20</div> <div>□しいたけ 0.7</div> <div>さけ 1.5</div> <div>○さとう 2.5</div> <div>だし</div> <div>こいくち</div> <div>フルーツきゅうしょく</div> <div>550kcal</div> |

☆材料購入の都合により
献立を変更することが
あります。

しょうゆ
食品
グループ

○…おもにエネルギーの
もとになる食品

たんすいのかつ
炭水化物

しょう
脂質

しょうゆ
食品
グループ

△…おもに体をつくる
もとになる食品

たんぱく質

しょう
たんぱく質

しょうゆ
たんぱく質

しょうゆ
たんぱく質

しょうゆ
食品
グループ

□…おもに体の調子を整える
もとになる食品

ビタミン

しょうゆ
たんぱく質

しょうゆ
たんぱく質

… 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くしゅうした、えいようバランスやいろどりなどをくふうしてかんがえてくれたものです。

19日「ふゆやさいのカレーうどん」
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カレーうどんです。

26日「アクアパツツア」
きのかわしさんののはくさい、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のソースを、あげたホキにかけています。