








月	火	水	木	金
3	4	5	6	7
<p>△ 牛乳 555kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>いわしりんハンバーグのていやく</p> <p>△ いわしりんハンバーグ</p> <p>○ さとう 2      みりん 1</p> <p>○ かたくりこ 0.3      こいくち</p> <p><b>ごまあえ</b></p> <p>□ しゅんぎく 10      □ ほうれんそう 10</p> <p>□ はくさい 25      □ にんじん 5</p> <p>○ さとう 0.6      □ すりごま 1</p> <p>こいくち</p> <p><b>おにょけじる</b></p> <p>△ ぶたにく 18.5      □ だいこん 20</p> <p>□ ごぼう 9      □ にんじん 8</p> <p>△ だいず 11      □ ねぎ 7</p> <p>みそ      だし</p> 	<p>△ 牛乳 658kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>カレーライス</p> <p>○ こめ 90      △ ぶたにく 25</p> <p>□ たまねぎ 65      □ はくさい 40</p> <p>□ にんじん 12      □ はくさい 20</p> <p>ワイン 2      □ にんにく 0.2</p> <p>カレールー      カレーこ</p> <p>ウスターソース      こいくち</p> <p>コンソメ      こしょう</p> <p><b>フレンチサラダ</b></p> <p>□ キャベツ 35      □ にんじん 5</p> <p>□ ブロッコリー 8      □ さとう 0.8</p> <p>○ こめあぶら 2      こしょう</p> <p>す      しお</p>	<p>△ 牛乳 552kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>コーンととりにくのおとしあげ</p> <p>△ とりにく 30      さけ 1</p> <p>□ コーン 23      □ こむぎこ 5</p> <p>○ かたくりこ 3      □ あげあぶら 4</p> <p>しお      こしょう</p> <p><b>すじょうゆあえ</b></p> <p>□ はくさい 35      □ にんじん 5</p> <p>□ えのきたけ 10      △ かつおぶし 0.5</p> <p>○ さとう 0.14      す      こいくち</p> <p><b>わかめのみぞしる</b></p> <p>△ わかめ 0.8      △ とうふ 20</p> <p>□ だいこん 10      □ ながねぎ 7</p> <p>だし      みそ</p>	<p>△ 牛乳 624kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>げんりょうごはん</p> <p>サンラータンメン</p> <p>○ ちゅうかめん 90      □ はくさい 40</p> <p>□ たまねぎ 10      □ ねぎ 5</p> <p>□ しめじ 5      □ レモン 11.6</p> <p>□ にんにく 0.36      △ たまご 18</p> <p>とんこつラーメンスープ      □ こめあぶら 0.58</p> <p>ちゅうかだし      トウバンジャン</p> <p><b>パンパンジーサラダ</b></p> <p>△ ささみフレーク 5      □ にんじん 5</p> <p>□ コーン 5      □ キャベツ 20</p> <p>○ いらごま 1      □ さとう 0.7</p> <p>○ ごまあぶら 0.4      す      こいくち</p> <p> フルーツきゅうしょく</p>	<p>△ 牛乳 638kcal</p> <p>○ わかめごはん</p> <p>とうにゅうコロケ</p> <p>○ あげあぶら 5</p> <p><b>フロッコんぶ</b></p> <p>□ ブロッコリー 22      □ キャベツ 18</p> <p>□ にんじん 5      △ しおこんぶ 1</p> <p>○ ごまあぶら 0.57      うすくち</p> <p><b>ちくぜんに</b></p> <p>△ とりにく 20      □ にんじん 20</p> <p>□ ごぼう 20      □ こんにやく 30</p> <p>△ ちくわ 20      □ だいこん 20</p> <p>□ いんげん 5      □ しいたけ 0.7</p> <p>○ こめあぶら 0.5      さけ 1.5</p> <p>みりん 1      □ さとう 2.5</p> <p>○ ごまあぶら 0.3      こいくち      だし</p>
<p>△ 牛乳 584kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>あげしゅうまい 2こ</p> <p>○ あげあぶら 3</p> <p><b>だいこんツナサラダ</b></p> <p>□ だいこん 30      □ ほうれんそう 9</p> <p>△ ツナ 6      □ さとう 0.9</p> <p>○ ごまあぶら 0.24      す      しお</p> <p>うすくち      こしょう</p> <p>★ <b>ぶたにくとはくさいのたべるスープ</b></p> <p>△ ぶたにく 15      □ こめあぶら 0.2</p> <p>□ はくさい 60      □ ながねぎ 20</p> <p>○ かたくりこ 1      がらスープ</p> <p>ちゅうかだし      こしょう</p> <p>こいくち</p>	<p>けんこくきねんのひ</p> 	<p>△ 牛乳 578kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>やきそばのみぞだれがけ</p> <p>△ さば      □ さとう 3.1</p> <p>みりん 0.56      さけ 1.82</p> <p>□ ゆず 0.4      みそ</p> <p><b>なます</b></p> <p>□ だいこん 30      □ にんじん 10</p> <p>○ さとう 2      □ レモン 0.5</p> <p>す      しお</p> <p><b>しおこうじスープ</b></p> <p>△ とりにく 20      □ はくさい 30</p> <p>□ にんじん 10      □ しめじ 3</p> <p>□ ねぎ 4      □ しょうが 0.5</p> <p>さけ 1.9      だし</p> <p>しおこうじ      こしょう</p> <p>きのかわしオーガニックビレッジじゅんぴかいから 「じもとのうかさんがゆうきのうぎょうでせいさんされた おこめ・しんしょうが」をいただきます。</p>	<p>△ 牛乳 640kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>ハンバーグ</p> <p>△ ハンバーグ      みりん 0.4</p> <p>ワイン 0.4      とんかつソース</p> <p>ケチャップ      こいくち</p> <p>ウスターソース      コンソメ</p> <p><b>ポテトサラダ</b></p> <p>○ じゃがいも 35      □ にんじん 5</p> <p>□ きゅうり 10      △ ロースハム 10</p> <p>○ オリーブオイル 0.5      す      しお</p> <p>マヨネーズ      こしょう</p> <p><b>ふゆやさいのみぞしる</b></p> <p>□ ながねぎ 17      □ だいこん 20</p> <p>□ にんじん 6      □ みずな 5</p> <p>△ あぶらあげ 3      みそ      だし</p>	<p>△ 牛乳 580kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>カレーピラフ</p> <p>○ こめ 65      □ おしむぎ 7</p> <p>△ チキンウインナー 10</p> <p>△ ぶたひきにく 15      □ たまねぎ 30</p> <p>□ にんじん 10      □ ピーマン 5</p> <p>□ コーン 3      さけ 1</p> <p>カレーこ      しお</p> <p>ケチャップ      ウスターソース</p> <p>コンソメ      こしょう</p> <p><b>ミネストローネ</b></p> <p>△ ぶたにく 10      □ にんにく 0.5</p> <p>□ トマト 15      □ だいこん 30</p> <p>□ にんじん 10      □ たまねぎ 40</p> <p>△ だいず 5      □ さとう 0.32</p> <p>ブイヨン      こしょう      しお</p> <p>○ チョコプリン</p> 
<p>△ 牛乳 666kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>ポロニアハム</p> <p>にんじんシリシリ</p> <p>□ にんじん 35      □ コーン 5</p> <p>△ ツナ 10      □ こめあぶら 1</p> <p>しお      こいくち</p> <p>★ <b>じばさんぶつたつぷりシチュー</b></p> <p>△ とりにく 20      □ たまねぎ 45</p> <p>○ じゃがいも 35      □ にんじん 15</p> <p>□ ブロッコリー 10      □ こまつな 10</p> <p>△ ぎゅうにゅう 20      □ こめあぶら 0.5</p> <p>シチュールー      こしょう</p> <p>しお</p> 	<p>△ 牛乳 579kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>ホキフライ</p> <p>○ あげあぶら 5</p> <p><b>ごぼうとれんこんのサラダ</b></p> <p>□ ごぼう 20      □ れんこん 15</p> <p>□ にんじん 9      □ コーン 4</p> <p>○ いらごま 0.5      □ ねりごま 0.6</p> <p>マヨネーズ      こいくち</p> <p>しお</p> <p><b>ほうれんそうのすましじる</b></p> <p>□ ほうれんそう 15      □ えのきたけ 8</p> <p>○ ふ 2      □ ねぎ 5</p> <p>みりん 0.76      だし</p> <p>うすくち</p>	<p>△ 牛乳 550kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>コッペパン</p> <p>フレンチオムレツ</p> <p>チリコンカン</p> <p>ミックスビーンズ 18</p> <p>△ ぶたひきにく 25      □ たまねぎ 54</p> <p>□ にんじん 9.6      □ しめじ 4.8</p> <p>□ トマト 14.8      ウスターソース</p> <p>ワイン 0.7      しお</p> <p>ケチャップ      コンソメ</p> <p>チリパウダー      ハヤシルウ</p> <p>こしょう</p> <p><b>やさいスープ</b></p> <p>△ とりにく 8      □ こめあぶら 0.15</p> <p>□ にんじん 10      □ たまねぎ 20</p> <p>□ ちんげんさい 10      こしょう</p> <p>ブイヨン</p>	<p>△ 牛乳 608kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>しんしょうがごはん</p> <p>○ こめ 70      さけ 2.5</p> <p>□ しんしょうが 7      □ にんじん 4</p> <p>△ かつおぶし 0.2      みりん 6</p> <p>○ さとう 3      だし</p> <p>こいくち</p> <p>△ <b>かぼちゃひきにくフライ</b></p> <p>○ あげあぶら 4</p> <p><b>フロッコリーサラダ</b></p> <p>□ ブロッコリー 22      △ ささみフレーク 5</p> <p>□ キャベツ 25      □ さとう 1.2</p> <p>す      うすくち</p> <p><b>じもとやさいのみぞしる</b></p> <p>□ だいこん 15      □ はくさい 15</p> <p>△ あぶらあげ 3      □ にんじん 5</p> <p>□ ながねぎ 5      □ じゃがもち 20</p> <p>だし      みそ</p>	<p>△ ジョア 553kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>こうやどうふのそぼろどん</p> <p>○ こめ 75      △ とりひきにく 40</p> <p>△ ぶたひきにく 22      △ こうやどうふ 3</p> <p>□ にんじん 20      □ いんげん 15</p> <p>□ しょうが 1.3      □ さとう 5.5</p> <p>みりん 0.8      さけ 2</p> <p>こいくち</p> <p><b>からくないからしあえ</b></p> <p>□ なばな 16      □ もやし 27.5</p> <p>○ はるさめ 3.3      □ いらごま 1.21</p> <p>からし      こいくち</p> 
<p>こんだてのなかから...</p> <p>★マークのあるメニューについて</p> <p>10日・17日のメニューに★マークがついています。</p> <p>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がくしゅうした、えいようバランスやいろいろなどをくふうしてかんがえてくれたものです。</p>	<p>△ 牛乳 627kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>あげはるまき</p> <p>○ あげあぶら 5</p> <p><b>まーぼーはくさい</b></p> <p>□ はくさい 85      △ ぶたひきにく 20</p> <p>□ しょうが 0.5      □ にんにく 0.3</p> <p>△ あつあげ 15      □ たまねぎ 10</p> <p>□ ながねぎ 10      □ しいたけ 0.3</p> <p>□ ニラ 5      さけ 1.2</p> <p>みりん 0.54      □ さとう 0.78</p> <p>○ かたくりこ 0.72      あかみそ</p> <p>○ ごまあぶら 0.3      こいくち</p> <p>トウバンジャン</p>	<p>△ 牛乳 586kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>あまずにくだんご 2こ</p> <p>うめかつおあえ</p> <p>□ もやし 30      □ ほうれんそう 15</p> <p>□ にんじん 5      □ ばいにく 1.7</p> <p>○ さとう 1.5      △ かつおぶし 0.5</p> <p>うすくち</p> <p><b>ぶたにくとやさいのしょうがに</b></p> <p>△ ぶたにく 25      □ しょうが 1.5</p> <p>□ たまねぎ 25      □ にんじん 10</p> <p>□ だいこん 50      △ あつあげ 15</p> <p>○ こんにやく 15      さけ 1.5</p> <p>みりん 1.5      □ かたくりこ 0.5</p> <p>うすくち      □ さとう 1</p> <p>こいくち      だし</p> <p>☆材料購入の都合により献立を変更することがあります。</p>	<p>△ 牛乳 634kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>ヤンニョムチキン</p> <p>△ ささみ      さけ 5</p> <p>○ かたくりこ 6.5      □ あげあぶら 6</p> <p>しお      □ さとう 4</p> <p>こいくち      コチュジャン</p> <p>ケチャップ</p> <p><b>こむぎいも</b></p> <p>○ じゃがいも 45</p> <p>しお      パセリ</p> <p><b>はるさめスープ</b></p> <p>△ ぶたにく 10      □ こまつな 10</p> <p>□ たまねぎ 15      □ にんじん 8</p> <p>□ もやし 15      □ はるさめ 3.5</p> <p>ちゅうかだし      □ こめあぶら 0.25</p> <p>しお      うすくち      ガラスープ</p> <p> フルーツきゅうしょく</p>	<p>△ 牛乳 573kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>せいしだいこんとベーコンのごはん</p> <p>○ こめ 75      □ げんまい 6</p> <p>□ きりぼしだいこん 5</p> <p>△ ベーコン 15      □ えのきたけ 10</p> <p>□ にんじん 10      □ えだまめ 5</p> <p>○ いらごま 1.2      □ さとう 2</p> <p>さけ 1      みりん 1</p> <p>こいくち      うすくち</p> <p><b>ぶたじる</b></p> <p>△ ぶたにく 10      □ じゃがいも 20</p> <p>□ ごぼう 7      □ はくさい 20</p> <p>□ もやし 15      □ にんじん 5</p> <p>□ ねぎ 7      みそ      だし</p> <p>□ はるみ</p>

**10日「ぶたにくとはくさいのたべるスープ」**  
きのかわしさんのはくさい、ながねぎをつかったちゅうかスープです。

**17日「じばさんぶつたつぷりシチュー」**  
きのかわしさんのこまつな、にんじん、ブロッコリーをつかい、ぐたくさんでえいようたつぷりです。



＜3つの食品グループと多くふくまれる栄養素＞

①おもとにエネルギーのもとになる食品	②おもとに体をつくるもとになる食品	③おもとに体の調子を整えるもとになる食品
たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質
炭水化物	たんぱく質	たんぱく質
脂質	たんぱく質	たんぱく質
ビタミン	たんぱく質	たんぱく質