

月 2	火 3	水 4	木 5	金 6
△牛乳 カレーライス ○こめ 90 □たまねぎ 65 □にんじん 12 ワイン 2 ウスターソース コンソメ カレーこ パリパリサラダ □だいこん 17 □にんじん 7 こいくち △ぶたにく 25 ○じゃがいも 40 □はくさい 20 □にんにく 0.2 □カレールウ こいくち こしょう 636kcal	△牛乳 ○ごはん △いわしフライ ○あげあぶら 5 きんぴらだいず △ぶたにく 8 □ごぼう 10 ○こんにやく 15 △ちくわ 5 みりん 0.3 こいくち とうふのみそしる △とうふ 20 △あげあけ 4 □にんじん 10 みそ △えのきたけ 7 □たまねぎ 20 □ねぎ 4 だし 642kcal	△牛乳 ○ごはん △のりごみふりかけ タチチョリム △とりにく 40 さけ 0.5 ○じゃがいも 25 □ながねぎ 5 ○さとう 2 コチュジャン ちゅうかふうやさいスーフ △ぶたひきにく 12 □たまねぎ 15 □にんじん 8 □ねぎ 5 ○ごまあぶら 0.48 トウバンジャン ○こめあぶら 1 □にんにく 1.5 □あおな 25 コンソメ ○かたくりこ 0.65 こいくち △はくさい 20 △とうふ 25 ガラスープ みそ こいくち 566kcal	△牛乳 ○ごはん △ささみカツ ○あげあぶら 4 ほうれんそうのごまあえ □ほうれんそう 19 □もやし 17 ○すりごま 1 こいくち とんこつに △ぶたにく 16 □にんじん 21 ○こんにやく 26 □いんげん 3 ○こくとう 2.7 さけ 1.89 あかみそ だし △はくさい 9 △あぶらあげ 5 ○さとう 0.9 △だいこん 63 □ごぼう 21 △あつあげ 32 □しょうが 0.4 ○さとう 0.25 みりん 1.89 こいくち 642kcal	△牛乳 ○げんいようごはん サンラーダンメン ○ちゅうかめん 90 □たまねぎ 10 □しめじ 5 □にんにく 0.36 ○ごまあぶら 0.54 とんこつラーメンスープ ちゅうかだし かんてんサラダ かんてん 1.2 □ほうれんそう 10 ○さとう 2.6 こいくち △はくさい 45 □ねぎ 5 □レモン 11.7 △たまご 18 ○かたくりこ 2 トウバンジャン △ささみフレーク 10 □あおな 18 ○ごまあぶら 0.8 す トウバンジャン 644kcal
9	10	11	12	13
△牛乳 ○ごはん △ねぎしいたまごやき なます □だいこん 33 ○いりごま 0.5 しお うすくち すきやき △ぶたにく 30 □にんじん 10 □ながねぎ 8 □えのきたけ 8 ○こんにやく 30 ○さとう 4.5 こいくち □にんじん 7 ○さとう 1.5 す だし □たまねぎ 50 □はくさい 50 □しゅんぎく 7 △やきとうふ 20 ○すきやきふ 5 さけ 1 572kcal	△牛乳 ○ごはん △かぼちゃひきにくフライ ○あげあぶら 4 フロッキーサラダ □ブロッコリー 20 □キャベツ 20 ○さとう 1.2 ポトフ □たまねぎ 30 □はくさい 25 △チキンウインナー 10 ○こめあぶら 0.5 コンソメ △ささみフレーク 5 □コーン 5 す うすくち □にんじん 10 ○じゃがいも 40 こしょう コンソメ 609kcal	けんこくきねんのひ	△牛乳 ○ごはん △ていやくハンバーグ △ハンバーグ みりん 1 こいくち ポテトサラダ ○じゃがいも 35 □きゅうり 5 △ロースハム 10 しお す なめこのみそしる □なめこ 12 □だいこん 22 □ながねぎ 5 ○さとう 2 ○かたくりこ 0.3 □にんじん 5 □キャベツ 5 ○オリーブオイル 0.5 こしょう マヨネーズ △あぶらあげ 5 □あおな 12 みそ だし 643kcal	△牛乳 きりぼしだいこんとベーコンのごはん ○こめ 75 □きりぼしだいこん 5 △ベーコン 15 □にんじん 10 ○いりごま 1.2 さけ 1 しおこうじスーフ △とりにく 20 □にんじん 10 □みずな 4 さけ 1.9 しおこうじ ○チョコプリン ○げんまい 6 □えのきたけ 10 □えだまめ 5 ○さとう 2 みりん 1 うすくち こいくち □だいこん 30 □しめじ 3 □しょうが 0.5 だし こしょう 85 フルーツきゅうしょく 615kcal
16	17	18	19	20
△牛乳 ○ごはん ○キャベツメンチカツ あげあぶら 5 しおこんぶあえ □はくさい 45 △しおこんぶ 1.27 ふのすましじる ○ふ 2 □ほうれんそう 5 みりん 0.76 うすくち □にんじん 4 △かつおぶし 0.98 △とうふ 20 □みずな 5 だし 592kcal	△牛乳 ○ごはん さばのしょうがやき △さば みりん 1.4 さけ 1.2 ひじきのいために △ぶたにく 6 △だいず 8 ○こんにやく 10 □にんじん 5 ○さとう 1.7 みりん 0.5 だいこんのみそしる □だいこん 22 △あげあけ 8 だし □しょうが 0.7 ○さとう 2.2 こいくち △ひじき 2 △ひらてん 8 □いんげん 5 ○こめあぶら 0.5 さけ 0.5 だし こいくち □あおな 10 □ながねぎ 7 みそ 613kcal	△牛乳 ○コッペパン △ポロニアハム コールスローサラダ □キャベツ 40 □にんじん 5 ○さとう 1.35 しお す はくさいのクリームに △とりにく 20 □にんじん 10 ○じゃがいも 20 ○こめあぶら 0.5 シチュールウ □ブロッコリー 4 ○オリーブオイル 0.2 うすくち □はくさい 70 □ながねぎ 20 △ぎゅうにゅう 20 コンソメ こしょう 583kcal	△ジョア ○げんいようごはん ★ふゆやさいのカレーうどん ○うどん 50 □だいこん 18 □にんじん 8 さけ 1.5 こいくち カレールウ △はんぺんフライ ○あげあぶら 4 △ぶたにく 10 ○じゃがいも 15 □ながねぎ 12 みりん 1.5 だし わふうカレールウ 625kcal	△牛乳 ねぎしおぶたどん ○こめ 75 □ながねぎ 15 □もやし 40 □にんじん 5 □レモン 0.8 しお こしょう きりぼしだいこんのマヨあえ □きりぼしだいこん 3 □ほうれんそう 15 △ツナ 5 こいくち こしょう □ぶたにく 50 ○ごまあぶら 1.6 □キャベツ 15 □にんにく 0.8 さけ 0.41 ○いりごま 0.5 □にんじん 10 ○さとう 1.95 しお マヨネーズ ぼんず 564kcal
23	24	25	26	27
てんのうたんじょうび	△牛乳 ○ごはん △はるまき ○あげあぶら 4 三色ナムル □もやし 25 △わかめ 1 ○ごまあぶら 0.5 す まーぼーはくさい □はくさい 85 □しょうが 0.5 △あつあげ 15 □ながねぎ 15 さけ 1.2 ○さとう 0.78 ○ごまあぶら 0.3 こいくち △ぶたひきにく 20 □にんにく 0.3 □たまねぎ 10 □しいたけ 0.3 みりん 0.54 ○かたくりこ 0.86 トウバンジャン あかみそ 612kcal	△牛乳 ○ごはん チリコンカン ミックスビーンズ 18 △ぶたひきにく 25 □にんじん 9.6 トマト 14.8 ワイン 0.7 ○かたくりこ 0.01 ケチャップ だいこんのツナサラダ □だいこん 45 △ツナ 9 ○ごまあぶら 0.36 うすくち □あおな 15 □にんじん 9 みそ □たまねぎ 54 □しめじ 4.8 ウスターソース しお こしょう コンソメ ハヤシルウ □みずな 6 ○さとう 1.35 す しお こしょう □はくさい 17 △あぶらあげ 3 だし 575kcal	△牛乳 ○ごはん ★アクアパッツァ △ホキ ○かたくりこ 1.7 □はくさい 10 □トマト 3 □ほうれんそう 1.5 ○オリーブオイル 0.5 コンソメ おしほろこ □ブロッコリー 45 △やさいスーフ △チキンウインナー 10 ○こめあぶら 0.5 □だいこん 25 コンソメ ○こむぎこ 1.7 ○あげあぶら 6 □たまねぎ 6 □にんじん 1.5 □にんにく 0.02 こしょう しお しお 566kcal	△牛乳 ○わかめごはん なのはなのからくさいからしあえ □なのはな 15 ○はるさめ 3 からし ちくせんに △とりにく 25 □ごぼう 20 △ちくわ 22 □いんげん 5 ○こめあぶら 0.5 みりん 1 ○ごまあぶら 0.3 □はるみ □にんじん 20 ○こんにやく 30 □だいこん 20 □しいたけ 0.7 さけ 1.5 ○さとう 2.5 だし こいくち 90 フルーツきゅうしょく 550kcal

☆材料購入の都合により献立を変更することがあります。

… 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がくしゅうした、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「アクアパッツァ」
きのかわしさんのはくさい、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。

＜3つの食品グループと多くふくまれる栄養素＞

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	たんぱく質	たんぱく質	ビタミン
えいようそ	たんぱく質	たんぱく質	ビタミン
えいようそ	たんぱく質	たんぱく質	ビタミン