



よていこんだてひょう



日曜	しゅしよくのみもの	りょうりめい	つけるもの かけるもの	あかのしよくひん からだをつくるもと	きいろのしよくひん ねつやちからのもと	みどりのしよくひん からだのちょうしをととのえる	びこう
4火	ガーリックライス ぎゅうにゅう	フライドチキン(あげ) こんにやくサラダ ABCスープ	かんきつ ドレッシング	ぎゅうにゅう・とり く・わかめ	こめ・さとう・あぶら・ でんぶん・こんにやく・ マカロニ	にんにく・とうもろこし・に んじん・たまねぎ・パセリ・ しょうが・キャベツ・きゅう り・こまつな	あきしまさんの やさいをしましょう！ あきしましないでしゅうかくされ た、こまつなをつかいます。のう かのかたがたが、たいせつにそだ ててくれたやさいです。よくあじ わっていただきますしよう。 (かせん・ふとじに なっています。)
5水	ごはん ぎゅうにゅう	なまあげの カレーそぼろあんかけ にんじんのしりしり さわにわん		ぎゅうにゅう・なまあ げ・とりく・ツナ・ たまご・ぶたにく・と うふ	こめ・さとう・でんぶ ん・あぶら	ながねぎ・しょうが・にんじ ん・だいこん・ごぼう	6日(木) ・スタミナどん ・スタミナどんのぐを、ごはん にかけてたべてください。
6木	スタミナどん ぎゅうにゅう	(スタミナどんのぐ) おひたし だいこんのみそしる	 おひたしのたれ	ぶたにく・ぎゅうにゅ う・とうふ・あぶらあ げ・みそ	こめ・しらたき・あぶ ら・さとう・いりごま・ でんぶん	にんにく・しょうが・たまね ぎ・にんじん・もやし・こまつ な・はくさい・だいこん・ ながねぎ	
7金	ごはん ぎゅうにゅう	わかさぎのからあげ(あげ) じゃがいものにも かきたまじる		ぎゅうにゅう・わかさ ぎ・たまご・とうふ	こめ・でんぶん・あぶ ら・じゃがいも・さとう	にんじん・さやいんげん・な がねぎ・しいたけ	4日(火)・18日(火)・ 27日(木)のこんだては、 はいじまだいにしょうがっこう 6ねんせいの リクエストきゅ うしよくです。
11火	ちゅうかどん ぎゅうにゅう	(ちゅうかどんのぐ) あげじゃがの おかかあえ(あげ) りんご		ぶたにく・かまぼこ・ ぎゅうにゅう・かつお ぶし	こめ・あぶら・オイス ターソース・でんぶん・ ごまあぶら・じゃがい も・さとう	しょうが・にんにく・はくさ い・にんじん・たまねぎ・ ピーマン・りんご	11日(火) ・ちゅうかどん ・ちゅうかどんのぐを、ごはん にかけてたべてください。
12水	ごはん ぎゅうにゅう	さばのたつたあげ(あげ) やさいため カムジャタン	 かんこくの りょうり	ぎゅうにゅう・さば・ ぶたにく・なまあげ・ みそ	こめ・さとう・でんぶ ん・あぶら・こんにゃ く・じゃがいも・ごまあ ぶら	しょうが・にんじん・たまね ぎ・もやし・キャベツ・に んく・ながねぎ	こんげつの 「しゅん」のしよくざい ・ごぼう ・にんじん ・ながねぎ ・だいこん ・はくさい ・かぶ ・さつまいも ・さけ ・さば ・りんご ・みかん どのメニューにはいている でしょう？ さがしてみてくださいね！
13木	ごはん ぎゅうにゅう	さんまのしおやき ふゆやさいとぶたにくの ごまいため たまねぎのみそしる		ぎゅうにゅう・さん ま・ぶたにく・あぶら あげ・とうふ・わか め・みそ	こめ・あぶら・いりご ま・ごまあぶら	だいこん・はくさい・にんじ ん・しいたけ・たまねぎ	
14金	ごはん ぎゅうにゅう	ちゅうかふうハンバーグ はるさめのこもくいため わかめスープ		ぎゅうにゅう・ぶたに く・とりく・とう にゅう・わかめ・とう ふ	こめ・あぶら・パンこ・ さとう・でんぶん・はる さめ・オイスターソー ス・ごまあぶら・いりご ま	たまねぎ・しょうが・にんに く・にんじん・キャベツ・こ まつな・ながねぎ・えのきた け	
17月	かきあげどん ぎゅうにゅう	(かきあげどんのぐ)(あげ) さつまいものあまからに とうふのすましじる		いか・ぎゅうにゅう・ とうふ	こめ・こむぎこ・あぶ ら・さとう・さつまいも	たまねぎ・ごぼう・にんじ ん・さやいんげん・ながね ぎ・だいこん・しいたけ	17日(月) ・かきあげどん ・かきあげどんのぐを、ごはん にかけてたべてください。
18火	カレーライス ぎゅうにゅう	(カレーライスのぐ) フレンチサラダ りんご	てづくり ドレッシング	とりく・チーズ・ ぎゅうにゅう	こめ・じゃがいも・こむ ぎこ・バター・あぶら・ さとう	しょうが・にんにく・たまね ぎ・にんじん・りんご・もや し・キャベツ	18日(火) ・カレーライス ・カレーライスのぐを、ごはん にかけてたべてください。
19水	ごはん ぎゅうにゅう	とりく・うめソースやき ひじきとツナのそぼろに はくさいのみそしる		ぎゅうにゅう・とり く・ツナ・ひじき・あ ぶらあげ・みそ	こめ・あぶら・さとう・ いりごま	しょうが・うめ・たまねぎ・ さやいんげん・はくさい・だ いこん・ながねぎ・こまつな	20日(木) ・サンマーメン ・ちゅうかめんを、サンマーメン のスープにつけてたべてくだ さい。
20木	サンマーメン ぎゅうにゅう	(サンマーメンのスープ) だいがくも(あげ) キャベツのいためもの	「サンマーメン」は かながわけんの りょうり	ぶたにく・ぎゅうにゅ う・ウインナーソー セージ	むしちゅうかめん・ごま あぶら・あぶら・でんぶ ん・さつまいも・さと う・いりごま・みずあめ	もやし・にら・にんじん・き くらげ・ながねぎ・にんに く・しょうが・キャベツ・さ やいんげん・しめじ	24日は 「わしよくのひ」です 11がつ24かは、11(い い)24(にほんしよく)の ごろあわせから「わしよくのひ」 とせいていされました。せかい からちゅうもくされているわ しよくのきほんである「だし」 のふうみをよくあじわってほし いです。 11がつ21にちは、わしよく メニューのこんだてです。ぎゅ うにゅうではなくむぎちゃがつ きます。おたのしみに！
21金	ごはん むぎちゃ	いわしのかばあげ(あげ) こうやどうふのにも かぶのみそしる	 「わしよくのひ」 こんだて	いわし・こうやどう ふ・あぶらあげ・なま あげ・みそ	こめ・でんぶん・あぶ ら・さとう・いりごま・ ごまあぶら・さつまいも	しょうが・にんじん・さやい んげん・しいたけ・たまね ぎ・かぶ	
25火	きつねうどん ぎゅうにゅう	きのこやさいのいためもの くらざとうむしパン かんきつるい(みかん)	 	とりく・かまぼこ・ あぶらあげ・ぎゅう にゅう・ぶたにく・た まご	うどん・あぶら・こめ こ・くらざとう・パター	にんじん・しいたけ・こまつ な・ながねぎ・しめじ・エリ ンギ・えのきたけ・キャベ ツ・みかん	
26水	ごはん ぎゅうにゅう	あつやきたまご なまあげとこまつなの みそいため よしのじる		ぎゅうにゅう・たま ご・なまあげ・みそ・ とりく・あぶらあ げ・とうふ	こめ・さとう・あぶら・ でんぶん	ながねぎ・こまつな・にんじ ん・もやし・しょうが・に んく・ごぼう・だいこん	
27木	スパゲティ ミートソース ぎゅうにゅう	(ミートソース) さけのムニエル わかめサラダ	 かんきつ ドレッシング	ぶたにく・だいたす・ チーズ・ぎゅうにゅ う・さけ・わかめ	スパゲティ・オリーブ ゆ・あぶら・バター・こ むぎこ・さとう	にんにく・しょうが・たまね ぎ・にんじん・マッシュル ーム・トマト・キャベツ・と うもろこし	27日(木) ・スパゲティミートソース ・ミートソースを、スパゲティ にかけてたべてください。

*材料等の都合により献立を変更する場合があります。
*献立に関するお問い合わせは、栄養士までお願いいたします。
*油は、米ぬか油、ひまわり油、菜種油のいずれかを使用します。
*予定以外の塩・しょうゆ・油・酒を使用することがあります。
*毎日の食材を栄養素の働きの特徴で、3つの色のグループに分けています。
バランス良く組み合わせて食べるための参考にしてください。

今月の栄養価
(基準値)

エネルギー(kcal)
589
(650)

たんぱく質(g)
25.3
(21.1~32.5)