



成長期に特にしっかり
とりたい栄養素♪

鉄

鉄の働き

血液中の赤血球の成分となり、
酸素を全身に運ぶ



不足すると…

「鉄欠乏性貧血」のおそれあり

立ちくらみ

集中力低下

疲労感

頭痛

筋力低下

食欲不振

成長期である中学校の3年間は、発育・発達
が著しい時期です。成長に伴い、鉄も多く
必要になります。

食品に含まれる2種類の鉄

ヘム鉄 体内の吸収率が高い

主に動物性食品に多く含まれる。



赤身の肉



魚



レバー



卵



貝類
(しじみ あさり)

非ヘム鉄 体内の吸収率が低い

主に植物性食品に含まれる。



大豆



大豆製品



小松菜



チンゲン菜



海藻類



ごま

非ヘム鉄は、ビタミンCと一緒にとると、吸収率がアップします♪



◎ 中部地方の郷土料理 ～岐阜県(鶏ちゃん)・石川県(めった汁)～

鶏ちゃんは、みそ・しょうゆ・にんにく等を効かせたタレに鶏肉を漬け込み、野菜と炒めた料理です。
めった汁は、具材が沢山はいった汁物で「やたらめったら具材を煮る」に由来しています。



- ごはん
- 牛乳
- 鶏ちゃん
- 小鯛(いわし)フライ
- きゅうりの即席漬
- めった汁



下呂温泉



兼六園

スポーツチームの推しメニュー

ニッパツ横浜FCシーガルズ



ニッパツ
YOKOHAMA FC
seagulls



豚肉と野菜の
しょうが炒め

豚肉は、筋肉を作るための材料であるたんぱく質と、エネルギーを作るために必要なビタミンB1が多く
摂れる食品です。

生姜と醤油の味付けは、食欲が落ちがちな暑い夏
でもご飯が進む人気の味です！

横浜からなでしこリーグ優勝を目指す 女子サッカーチーム！



©YOKOHAMA FC SEAGULLS

今月のピックアップ献立

～重陽の節句～

『栗五目ごはん、秋なすのごまみそ炒め』

9月9日は、日本の五節句のひとつ「重陽の節句」です。「栗の節句」「菊の節句」ともいわれ、秋に収穫される作物を使った食事で長寿を願います。



食缶の汁物と

掛け合わせて新しい食感！

よいこ丼

今年度から食缶での提供が始まった汁物「かきたまあんかけ」と、主菜「鶏すき鍋風」を掛け合わせて親子丼風に楽しめる献立を、カゴメ株式会社の「野菜と生活 管理栄養士ラボ®」とともに開発しました。

親子丼の発祥は、関東の老舗料理屋で、軍鶏鍋(しゃもなべ)と呼ばれたすき焼き風の鍋料理を、最後に卵でとじてごはんと一緒に食べたことから誕生したともいわれています。

温かいかきたま汁に肉や野菜をバランスよくあわせ、ごぼうなど食材の特徴的な食感を生かした献立になっています。そのまま食べてもおいしい、掛け合わせでもおいしい、そんな新メニューを楽しんでください。



野菜・生活
管理栄養士ラボ®

よこはまのいちばん
大事な子どもたちが
元気に過ごせるよう、
思いを込めました。
具材をごはんにのせ、かきたまあんかけ
を上からかけて食べ
ましょう！

～十五夜(中秋の名月)～

『芋煮、月見団子』

「芋名月」ともいわれ、芋や団子をお供えし、農作物の豊作を願います。今年の十五夜は、9月25日です。1年で最も月がきれいに見える日だともいわれています。





Mon

Tue

Wed

Thu

Fri

8/
27

麦ごはん / 牛乳

- 豚肉とごぼうのごま炒め
- 鯖(さば)の塩焼き
- ブロッコリーのおかか和え
- 豆腐のみそ汁



●豚肉とごぼうのごま炒め

豚肉	45
ごぼう	35
にんじん	20
しょうが	0.5
なたね油	0.7
しょうゆ	5.2
みりん	2.5
砂糖	1.5
いりごま(白)	3
すりごま(白)	3
水	5

●豆腐のみそ汁

豆腐	25
長ねぎ	15
小松菜	12
えのきたけ	8
淡色辛みそ	6.5
かつおだし	0.5
水	125

●鯖(さば)の塩焼き

さば	40
塩	0.25

●ブロッコリーのおかか和え

ブロッコリー	35
削り節	0.3
しょうゆ	1.5

牛乳あり エネルギー: 790kcal たんぱく質: 38.0g 脂質: 26.0g
牛乳なし エネルギー: 664kcal たんぱく質: 31.2g 脂質: 18.2g

28

ごはん / 牛乳

- ポークビーンズ
- フライドポテト
- 黄桃コンポート
- 野菜スープ



●ポークビーンズ

豚肉	35
大豆(水煮)	35
たまねぎ	15
にんじん	15
しょうが	0.2
にんにく	0.2
なたね油	0.7
デミグラスソース	10
トマトケチャップ	8
中濃ソース	2
塩	0.3
でんぶん	0.5
水	15

●フライドポテト

じゃが芋	40
なたね油(揚げ油)	2.8
塩	0.2

●黄桃コンポート

黄桃(缶)	30
-------	----

●野菜スープ

豚肉	20
キャベツ	20
たまねぎ	15
にんじん	15
豚からスープ	12
しょうゆ	1.2
塩	0.85
黒ごしょう	0.02
水	110

牛乳あり エネルギー: 765kcal たんぱく質: 31.9g 脂質: 21.7g
牛乳なし エネルギー: 639kcal たんぱく質: 25.1g 脂質: 13.9g



Mon

Tue

Wed

Thu

Fri

31

ごはん / 牛乳

- 生揚げのピリ辛炒め
- 塩麻婆なす
- 中華和え
- 春雨スープ



●生揚げのピリ辛炒め		鶏がらだし	0.5
豚肉	30	塩	0.25
生揚げ	50	黒こしょう	0.01
チンゲンサイ	20	でんぶん	0.7
にんじん	15	水	8
しょうが	0.3	●中華和え	
なたね油	0.7	キャベツ	25
トウバンジャン	0.25	にんじん	10
赤色辛みそ	3	しょうゆ	1.7
酒	1.4	酢	1.6
しょうゆ	2	砂糖	1
砂糖	3	ごま油	0.05
鶏がらだし	0.3	●春雨スープ	
でんぶん	1.2	はるさめ(緑豆)	5
水	15	長ねぎ	15
●塩麻婆なす		にら	10
豚ひき肉	25	豚がらスープ	15
なす	25	しょうゆ	2
長ねぎ	15	酒	1
にんにく	0.1	塩	0.75
しょうが	0.3	でんぶん	1
ごま油	0.5	水	115
砂糖	0.5		

牛乳あり エネルギー: 765kcal たんぱく質: 32.0g 脂質: 23.9g
牛乳なし エネルギー: 639kcal たんぱく質: 25.2g 脂質: 16.1g

1

麦ごはん / 牛乳

- 豚丼の具
- 鯉(かつお)のごまみそだれかけ
- からししょうゆ和え
- ごぼうのみそ汁



●豚丼の具		いりごま(白)	1
豚肉	55	水	20
たまねぎ	30	●からししょうゆ和え	
にんじん	12	もやし	25
しらたき	20	小松菜	15
しょうが	0.5	しょうゆ	1.4
しょうゆ	5.5	練りからし	0.1
みりん	2	●ごぼうのみそ汁	
砂糖	1	ごぼう	20
酒	1	キャベツ	20
でんぶん	0.8	にんじん	8
水	20	淡色辛みそ	6.3
●鯉(かつお)のごまみそだれかけ		かつおだし	0.55
かつお	50	水	130
酒	2		
でんぶん	5		
なたね油(揚げ油)	2.5		
しょうが	0.8		
淡色辛みそ	4		
砂糖	2		
みりん	1		
しょうゆ	1		
すりごま(白)	2		

牛乳あり エネルギー: 782kcal たんぱく質: 42.0g 脂質: 19.9g
牛乳なし エネルギー: 656kcal たんぱく質: 35.2g 脂質: 12.1g

2

ごはん / 牛乳

- 鶏肉のトマト煮
- 野菜サラダ
- パインアップルのシロップ漬け
- 豆乳クリームスープ



●鶏肉のトマト煮		●豆乳クリームスープ	
鶏むね肉	25	豚肉	10
鶏もも肉	20	じゃが芋	30
たまねぎ	30	たまねぎ	20
ダイストマト	25	にんじん	15
にんじん	20	豆乳	55
にんにく	0.2	鶏がらだし	0.7
なたね油	0.7	塩	0.65
トマトケチャップ	6	ごしょう	0.02
中濃ソース	2.2	でんぶん	2
ワイン(白)	0.6	水	50
塩	0.4		
黒ごしょう	0.02		
水	5		
●野菜サラダ			
キャベツ	35		
スイートコーン(ホール)	12		
きゅうり	10		
和風ドレッシング	8		
塩	0.2		
いりごま(白)	2		
●パインアップルのシロップ漬け			
パインアップル(缶)	25		

牛乳あり エネルギー: 756kcal たんぱく質: 29.1g 脂質: 19.9g
牛乳なし エネルギー: 630kcal たんぱく質: 22.3g 脂質: 12.1g

3

ごはん / 牛乳

- 豚肉と野菜のしょうが炒め
- 生揚げのみぞれ煮
- ブロッコリーの甘酢和え
- 長ねぎのみそ汁



●豚肉と野菜のしょうが炒め		●ブロッコリーの甘酢和え	
豚肉	55	ブロッコリー	35
キャベツ	30	しょうゆ	1.2
たまねぎ	20	酢	0.85
にんじん	15	みりん	0.5
しょうが	1.5	●長ねぎのみそ汁	
なたね油	0.7	油揚げ	6
しょうゆ	3.2	長ねぎ	20
みりん	1.5	にんじん	15
酒	1	かつおだし	0.4
塩	0.3	淡色辛みそ	6.8
黒こしょう	0.02	水	130
でんぶん	0.4		
水	5		
●生揚げのみぞれ煮			
生揚げ	60		
だいこんおろし	25		
しょうゆ	3		
みりん	2		
かつおだし	0.2		
でんぶん	1		
水	15		

牛乳あり エネルギー: 779kcal たんぱく質: 37.2g 脂質: 25.2g
牛乳なし エネルギー: 653kcal たんぱく質: 30.4g 脂質: 17.4g

4

麦ごはん / 牛乳

- 回鍋肉
- 肉団子の甘酢あんかけ
- さつま芋の中華煮
- トマトの中華スープ



●回鍋肉		でんぶん	0.3
豚肉	50	水	20
キャベツ	55	●さつま芋の中華煮	
にんじん	15	さつま芋	30
長ねぎ	10	ごま油	0.35
青ピーマン	5	いりごま(白)	0.5
しょうが	0.3	砂糖	2
にんにく	0.3	みりん	2
なたね油	0.7	しょうゆ	1
トウバンジャン	0.25	水	15
赤色辛みそ	3.5	●トマトの中華スープ	
しょうゆ	2.7	豆腐	25
酒	1.2	たまねぎ	20
砂糖	1	ダイストマト	20
でんぶん	1	えのきたけ	10
水	3	鶏がらだし	0.8
●肉団子の甘酢あんかけ		しょうゆ	0.8
肉団子(豚肉・鶏肉)	45	塩	0.5
なたね油(揚げ油)	2.3	ごしょう	0.01
しょうゆ	2	でんぶん	1.2
砂糖	2	水	105
酢	1		
塩	0.03		

牛乳あり エネルギー: 845kcal たんぱく質: 33.8g 脂質: 25.3g
牛乳なし エネルギー: 719kcal たんぱく質: 27.0g 脂質: 17.5g



Mon

7

ごはん / はっ酵乳(ブレン)

- ハンバーグてりやきソース
- ツナそぼろ
- 黄桃の甘煮
- けんちん汁



●はっ酵乳(ブレン)	水	5
はっ酵乳(ブレン)	133	
●ハンバーグてりやきソース	●黄桃(缶)	25
ハンバーグ(豚肉・鶏肉)	80	
ブロッコリー	10	
たまねぎ	10	
まいたけ	8	
えのきたけ	8	
しょうゆ	4	
みりん	1	
砂糖	1.7	
酒	1	
でんぶん	1	
水	16	
●ツナそぼろ		
まぐろ油漬	20	
まぐろ水煮	10	
凍り豆腐(細)	3	
にんじん	15	
しょうが	0.5	
砂糖	2	
しょうゆ	1.2	
みりん	1.2	

はっ酵乳あり エネルギー: 778kcal たんぱく質: 30.5g 脂質: 17.3g
はっ酵乳なし エネルギー: 704kcal たんぱく質: 26.0g 脂質: 17.2g

Tue

8

ごはん / 牛乳

- ビビンバ(肉・ナムル)
- じゃが芋のピリ辛煮
- 大根の甘酢和え
- 梨ゼリー



●ビビンバ(肉・ナムル)	●じゃが芋のピリ辛煮	
豚肉	80	
長ねぎ	25	
にんにく	0.3	
しょうが	0.3	
ごま油	0.7	
しょうゆ	3.2	
コチジャン	2	
砂糖	1.2	
酒	0.8	
もやし	30	
小松菜	10	
にんじん	10	
にんにく	0.15	
しょうゆ	1.9	
ごま油	0.3	
いりごま(白)	1.5	
●大根の甘酢和え		
大根	35	
酢	1.8	
砂糖	0.9	
塩	0.25	
●梨ゼリー		
梨ゼリー	40	

牛乳あり エネルギー: 759kcal たんぱく質: 33.1g 脂質: 19.2g
牛乳なし エネルギー: 633kcal たんぱく質: 26.3g 脂質: 11.4g

Wed

行事食: 重陽の節句

9

麦ごはん / 牛乳

PICK UP

- ホキの和風あんかけ
- 栗五目ごはんの具
- 秋なすのごまみそ炒め
- 大根のすまし汁



●ホキの和風あんかけ	砂糖	1.5
ホキ	60	
でんぶん	3	
なたね油(揚げ油)	3	
ぶなしめじ	10	
まいたけ	8	
小ねぎ	5	
しょうゆ	3	
みりん	3	
酒	1	
砂糖	0.5	
かつおだし	0.2	
塩	0.15	
でんぶん	0.8	
水	20	
●栗五目ごはんの具		
鶏もも肉	20	
鶏むね肉	20	
油揚げ	3	
ごぼう	15	
にんじん	10	
栗(蒸しレトルト)	8	
しょうゆ	1.8	
●秋なすのごまみそ炒め		
なす	20	
なたね油	0.3	
淡色辛みそ	1.5	
すりごま(白)	2	
みりん	0.6	
水	3	
●大根のすまし汁		
大根	25	
えのきたけ	15	
小松菜	15	
かつおだし	0.55	
酒	0.8	
塩	0.6	
水	130	

牛乳あり エネルギー: 745kcal たんぱく質: 35.3g 脂質: 19.7g
牛乳なし エネルギー: 619kcal たんぱく質: 28.5g 脂質: 11.9g

Thu

10

ごはん / 牛乳

- 肉じゃが
- 鯖(さば)のみそだれがけ
- 黒豆
- 沢煮椀



●肉じゃが	●黒豆	
豚肉	30	
じゃが芋	35	
たまねぎ	30	
にんじん	20	
しらたき	15	
なたね油	0.7	
しょうゆ	5.8	
砂糖	1.5	
みりん	0.6	
水	20	
●鯖(さば)のみそだれがけ	●沢煮椀	
さば	40	
しょうが	0.5	
淡色辛みそ	3	
砂糖	1.5	
酒	0.5	
みりん	0.5	
しょうゆ	0.2	
でんぶん	0.5	
水	10	
黒豆煮豆	15	
豚肉	10	
大根	10	
ごぼう	10	
にんじん	10	
えのきたけ	10	
しょうが	0.25	
しょうゆ	1.3	
塩	0.55	
かつおだし	0.7	
酒	1	
水	130	

牛乳あり エネルギー: 767kcal たんぱく質: 33.8g 脂質: 21.0g
牛乳なし エネルギー: 641kcal たんぱく質: 27.0g 脂質: 13.2g

Fri

11

ごはん / 牛乳

- 鶏肉と野菜のソテー
- めかじきのグリル
- キャベツサラダ
- ポークカレー



●鶏肉と野菜のソテー	●ポークカレー	
鶏むね肉	35	
鶏もも肉	20	
ブロッコリー	20	
にんじん	15	
たまねぎ	10	
にんにく	0.3	
なたね油	0.7	
しょうゆ	1.8	
塩	0.3	
こしょう	0.02	
●めかじきのグリル		
めかじき	40	
塩こうじ	2	
しょうゆ	0.3	
●キャベツサラダ		
キャベツ	30	
和風ドレッシング	3.3	
塩	0.1	
豚肉	30	
じゃが芋	25	
にんじん	15	
オニオンソース	15	
しょうが	0.2	
にんにく	0.2	
なたね油	0.5	
米粉カレールー	13	
中濃ソース	1	
しょうゆ	0.5	
カレー粉	0.3	
塩	0.05	
でんぶん	2	
水	100	

牛乳あり エネルギー: 830kcal たんぱく質: 41.5g 脂質: 25.9g
牛乳なし エネルギー: 704kcal たんぱく質: 34.7g 脂質: 18.1g



Mon

Tue

Wed

Thu

Fri

14

ごはん / はっ酵乳(プレーン)

- ツナと大豆のデミグラスソース煮
- メンチカツ
- かぼちゃサラダ
- 野菜スープ



● はっ酵乳(プレーン)	● かぼちゃサラダ
はっこう乳(プレーン) 133	かぼちゃ 30
● ツナと大豆のデミグラスソース煮	マヨネーズ(卵不使用) 3
まぐろ油漬 35	塩 0.12
大豆(水煮) 30	こしょう 0.01
たまねぎ 25	● 野菜スープ
にんじん 20	ローズハム 5
にんにく 0.2	キャベツ 20
なたね油 0.7	たまねぎ 15
デミグラスソース 10	にんじん 15
トマトケチャップ 2	豚からスープ 12
しょうゆ 0.9	しょうゆ 1
ワイン(赤) 0.5	塩 0.85
塩 0.2	黒こしょう 0.02
こしょう 0.01	水 115
でんぶん 0.4	
水 6	
● メンチカツ	
メンチカツ(鶏肉・豚肉) 40	
なたね油(揚げ油) 4	
中濃ソース(個付) 3	

はっ酵乳あり エネルギー: 836kcal たんぱく質: 30.3g 脂質: 28.1g
はっ酵乳なし エネルギー: 762kcal たんぱく質: 25.8g 脂質: 28.0g

15

麦ごはん / 牛乳

- 鶏肉の竜田揚げ
- 豚肉と切り干し大根の煮物
- 甘酢漬け
- じゃが芋のみそ汁



● 鶏肉の竜田揚げ	● 甘酢漬け
鶏もも肉 70	きゅうり 15
しょうが 0.8	なす 10
酒 1	酢 2
しょうゆ 1	砂糖 0.4
塩 0.4	塩 0.2
でんぶん 7	● じゃが芋のみそ汁
なたね油(揚げ油) 3.5	じゃが芋 30
● 豚肉と切り干し大根の煮物	小松菜 10
豚肉 10	キャベツ 10
油揚げ 5	淡色辛みそ 6.3
切り干し大根 6	かつおだし 0.5
にんじん 15	水 130
しょうゆ 3	
みりん 1	
砂糖 0.8	
かつおだし 0.3	
水 20	

牛乳あり エネルギー: 785kcal たんぱく質: 31.3g 脂質: 25.7g
牛乳なし エネルギー: 659kcal たんぱく質: 24.5g 脂質: 17.9g

16

ごはん / 牛乳

- 鶏肉とじゃが芋の豆乳クリーム煮
- チキンナゲット
- コーンサラダ
- ミネストローネ



● 鶏肉とじゃが芋の 豆乳クリーム煮	● ミネストローネ
鶏もも肉 25	白いんげん豆(水煮) 10
鶏むね肉 20	ダイズトマト 15
じゃが芋 30	キャベツ 15
にんじん 15	にんじん 15
たまねぎ 10	たまねぎ 10
にんにく 0.2	にんにく 0.2
なたね油 0.7	豚からスープ 12
豆乳 40	オリーブ油 0.2
塩 0.8	しょうゆ 1.2
こしょう 0.02	塩 0.85
でんぶん 3	黒こしょう 0.01
水 5	水 105
● チキンナゲット	
チキンナゲット 40	
なたね油(揚げ油) 2	
● コーンサラダ	
キャベツ 20	
スイートコーン(ホール) 10	
コーンクリームドレッシング 4.5	
塩 0.05	

牛乳あり エネルギー: 785kcal たんぱく質: 30.6g 脂質: 23.7g
牛乳なし エネルギー: 659kcal たんぱく質: 23.8g 脂質: 15.9g

17

麦ごはん / 牛乳

- 生揚げと豚肉の塩こうじ炒め
- めばるの甘酢あんかけ
- かぼちゃの煮物
- ぶどうゼリー



● 生揚げと豚肉の 塩こうじ炒め	水 15
豚肉 30	● かぼちゃの煮物
生揚げ 50	かぼちゃ 30
塩こうじ 4.5	しょうゆ 1
たまねぎ 25	みりん 1
にんじん 15	かつおだし 0.3
しょうが 0.3	水 15
なたね油 0.7	● ぶどうゼリー
かつおだし 0.3	ぶどうゼリー 50
みりん 1	
塩 0.1	
黒こしょう 0.01	
でんぶん 2	
水 15	
● めばるの甘酢あんかけ	
めばる 50	
しょうが 0.3	
砂糖 2	
酢 2	
みりん 0.5	
しょうゆ 3	
でんぶん 2	

牛乳あり エネルギー: 800kcal たんぱく質: 35.7g 脂質: 20.6g
牛乳なし エネルギー: 674kcal たんぱく質: 28.9g 脂質: 12.8g

18

ごはん / 牛乳

- よいこ丼の具
- ホキの唐揚げ
- おかか和え
- 豆腐あんかけ



● よいこ丼の具	● 豆腐あんかけ
鶏むね肉 40	豆腐 25
鶏もも肉 15	えのきたけ 8
油揚げ 5	豆苗 5
ごぼう 30	オニオンソーススライス 5
白菜 20	しょうゆ 1.5
にんじん 15	塩 0.65
オニオンソーススライス 10	かつおだし 0.5
しょうゆ 4.5	でんぶん 5
砂糖 2	水 135
酒 1	
塩 0.2	
水 10	
● ホキの唐揚げ	
ホキ 40	
でんぶん 2	
なたね油(揚げ油) 2	
● おかか和え	
キャベツ 25	
小松菜 15	
削り節 0.3	
しょうゆ 1.6	

牛乳あり エネルギー: 761kcal たんぱく質: 36.5g 脂質: 20.4g
牛乳なし エネルギー: 635kcal たんぱく質: 29.7g 脂質: 12.6g



Mon

Tue

Wed

Thu

Fri

21

敬老の日

22

国民の休日

23

秋分の日

24

ごはん / はっ酵乳(プレーン)

- ミートボールトマトソース
- 野菜のスープ煮
- 豆ツナサラダ
- 豆乳コーンクリームスープ



●はっ酵乳(プレーン)	黒こしょう	0.01
はっ酵乳(プレーン) 133	水	20
●ミートボールトマトソース	大豆(水煮)	10
肉団子(豚肉・鶏肉) 75	きゅうり	5
たまねぎ 15	マヨネーズ(卵不使用) 3.5	
エリンギ 15	酢	0.5
ブロッコリー 15	塩	0.05
ダイストマト 15	●豆乳コーンクリームスープ	
にんにく 0.2	たまねぎ	20
なたね油 0.35	スイートコーン(ホール)	20
トマトケチャップ 8	スイートコーン(クリーム)	15
中濃ソース 1.5	にんじん	10
こしょう 0.01	豆乳	60
塩 0.3	野菜だし	0.8
でんぶん 0.5	塩	0.55
水 15	でんぶん	2.5
●野菜のスープ煮	水	55
ロースハム 10		
キャベツ 25		
かぶ 20		
にんじん 20		
野菜だし 0.4		
塩 0.43		

はっ酵乳あり エネルギー: 792kcal たんぱく質: 30.7g 脂質: 18.9g
はっ酵乳なし エネルギー: 718kcal たんぱく質: 26.2g 脂質: 18.8g

25

ごはん / 牛乳

PICK UP

- 芋煮
- 鱈(たら)の唐揚げ
- みかんのシロップ漬け
- 豆腐のすまし汁



●芋煮	豆腐のすまし汁
豚肉 35	豆腐 30
里芋 40	にんじん 15
白菜 25	えのきたけ 10
長ねぎ 20	しょうゆ 1.6
つきこんにゃく 20	酒 0.8
ごぼう 8	塩 0.55
淡色辛みそ 5	かつおだし 0.5
しょうゆ 2.3	水 125
砂糖 0.6	
みりん 1	
酒 1	
水 20	
●鱈(たら)の唐揚げ	
たら 45	
でんぶん 2.3	
なたね油(揚げ油) 2.3	
●みかんのシロップ漬け	
みかん(缶) 20	

牛乳あり エネルギー: 707kcal たんぱく質: 32.6g 脂質: 16.7g
牛乳なし エネルギー: 581kcal たんぱく質: 25.8g 脂質: 8.9g



Mon

Tue

Wed

Thu

Fri

28

ごはん / 牛乳

- チリコンカーン
- 鱈(たら)の唐揚げ
- ブロッコリーのサラダ
- ジュリエンヌスープ



●チリコンカーン		●ブロッコリーのサラダ	
豚肉	25	ブロッコリー	30
大豆(水煮)	25	酢	1.2
たまねぎ	25	砂糖	0.6
ダイズトマト	25	塩	0.15
にんじん	15	黒こしょう	0.01
にんにく	0.2	●ジュリエンヌスープ	
なたね油	0.7	キャベツ	30
トマトケチャップ	6	にんじん	15
中濃ソース	2	たまねぎ	15
しょうゆ	1	しょうゆ	1
ワイン(赤)	0.5	野菜だし	0.8
塩	0.35	塩	0.6
こしょう	0.02	水	125
チリパウダー	0.2		
でんぶん	0.5		
水	15		
●鱈(たら)の唐揚げ			
たら	45		
でんぶん	2.3		
なたね油(揚げ油)	2.3		

牛乳あり エネルギー: 706kcal たんぱく質: 33.1g 脂質: 17.8g
牛乳なし エネルギー: 580kcal たんぱく質: 26.3g 脂質: 10.0g

29

麦ごはん / 牛乳

- 豆腐の中華煮
- めかじきの香味だれがけ
- ミックスフルーツ
- 中華スープ



●豆腐の中華煮		砂糖	
鶏もも肉	40	でんぶん	0.5
豆腐	60	水	10
にんじん	20	●ミックスフルーツ	
チンゲンサイ	15	黄桃(缶)	12
長ねぎ	10	パインアップル(缶)	12
しょうが	0.3	●中華スープ	
にんにく	0.2	えのきたけ	15
なたね油	0.7	たまねぎ	15
しょうゆ	1.5	もやし	15
砂糖	1.5	しょうゆ	1.5
酒	1	酒	1
鶏がらだし	0.7	鶏がらだし	0.8
塩	0.2	塩	0.4
ごま油	0.1	こしょう	0.02
でんぶん	0.8	ごま油	0.2
水	15	でんぶん	1.8
●めかじきの香味だれがけ			
めかじき	50		
長ねぎ	15		
しょうが	0.4		
しょうゆ	3		
酢	2		

牛乳あり エネルギー: 770kcal たんぱく質: 34.6g 脂質: 21.9g
牛乳なし エネルギー: 644kcal たんぱく質: 27.8g 脂質: 14.1g

30

麦ごはん / 牛乳

- 鶏ちゃん
- 鰯(いわし)のかば焼き
- きゅうりの即席漬け
- めった汁



●鶏ちゃん		みりん	
鶏むね肉	40	酒	0.8
キャベツ	50	でんぶん	0.4
たまねぎ	15	水	15
にんじん	15	●きゅうりの即席漬け	
青ピーマン	8	きゅうり	25
しょうが	0.3	しょうゆ	0.5
にんにく	0.2	塩	0.1
なたね油	0.7	●めった汁	
しょうゆ	5	豚肉	15
砂糖	2	さつま芋	20
赤色辛みそ	1.6	大根	15
みりん	1	にんじん	8
酒	1	長ねぎ	8
でんぶん	1	つきこんにゃく	8
水	15	淡色辛みそ	6.2
●鰯(いわし)のかば焼き		かつおだし	0.55
いわし	40	水	105
でんぶん	2		
なたね油(揚げ油)	2		
しょうが	0.5		
しょうゆ	3		
砂糖	1.8		

牛乳あり エネルギー: 765kcal たんぱく質: 36.3g 脂質: 20.2g
牛乳なし エネルギー: 639kcal たんぱく質: 29.5g 脂質: 12.4g

