



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
てもおいしい、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
いわれています。





Mon

Tue

Wed

Thu

Fri

8/
27

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

豚もも肉	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

エネルギー: 793kcal たんぱく質: 37.9g
脂質: 26.0g 炭水化物: 111.2g

28

ごはん / 牛乳

- ポークビーンズ
- コロッケ
- チーズ
- 野菜スープ



●ポークビーンズ

豚もも肉	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

●野菜スープ

豚もも肉	20
キャベツ	20
たまねぎ	15
にんじん	15
豚がらスープ	12
しょうゆ	1.2
塩	0.85
黒こしょう	0.02
水	110

●コロッケ

星形コロッケ	30
なたね油(揚げ油)	3

●チーズ

チーズ(個付)	10
---------	----

エネルギー: 815kcal たんぱく質: 34.8g
脂質: 26.7g 炭水化物: 113.9g



Mon

Tue

Wed

Thu

Fri

8/
31

麦ごはん / 牛乳

- 生揚げのピリ辛炒め
- 春巻
- 中華和え
- 春雨スープ



●生揚げのピリ辛炒め	●中華和え
豚もも肉 30	キャベツ 25
生揚げ 50	にんじん 10
チンゲンサイ 20	しょうゆ 1.7
にんじん 15	酢 1.6
しょうが 0.3	砂糖 1
なたね油 0.7	ごま油 0.05
トウバンジャン 0.25	●春雨スープ
赤色辛みそ 3	はるさめ(緑豆) 5
砂糖 3	長ねぎ 15
しょうゆ 2	にら 10
酒 1.4	豚がらスープ 15
でんぶん 1.2	しょうゆ 2
鶏がらだし 0.3	酒 1
水 15	塩 0.75
●春巻	こしょう 0.01
春巻 35	でんぶん 1
なたね油(揚げ油) 2	水 115

エネルギー: 776kcal たんぱく質: 28.4g
脂質: 23.6g 炭水化物: 119.5g

9/1

麦ごはん / 牛乳

- 豚丼の具
- 鯉(かつお)フライ
- からししょうゆ和え
- ごぼうのみそ汁



●豚丼の具	練りからし	0.1
豚もも肉 55	●ごぼうのみそ汁	
たまねぎ 30	ごぼう 20	
にんじん 12	キャベツ 20	
しらたき 20	にんじん 8	
しょうが 0.5	淡色辛みそ 6.3	
しょうゆ 5.5	かつおだし 0.55	
みりん 2	水 130	
砂糖 1		
酒 1		
でんぶん 0.8		
水 20		
●鯉(かつお)フライ		
かつおフライ 50		
なたね油(揚げ油) 5		
中濃ソース(個付) 3		
●からししょうゆ和え		
もやし 25		
小松菜 15		
しょうゆ 1.4		

エネルギー: 791kcal たんぱく質: 36.1g
脂質: 21.5g 炭水化物: 118.6g

2

はいがパン / 牛乳

- 鶏肉のトマト煮
- ひじきサラダ
- パインアップルのシロップ漬け
- クリームスープ



●鶏肉のトマト煮	和風ドレッシング	8
鶏むね肉 25	塩 0.2	
鶏もも肉 20	いりごま(白) 2	
たまねぎ 30	●パインアップルのシロップ漬け	
ダイストマト 25	パインアップル(缶) 25	
にんじん 20	●クリームスープ	
にんにく 0.2	豚もも肉 10	
ダイスチーズ 3	じゃが芋 30	
なたね油 0.7	たまねぎ 20	
トマトケチャップ 6	にんじん 15	
中濃ソース 2.2	牛乳 55	
ワイン(白) 0.6	鶏がらだし 0.7	
塩 0.4	塩 0.65	
黒こしょう 0.02	こしょう 0.02	
水 5	米粉 2	
	水 50	
●ひじきサラダ		
ひじき(乾) 1.6		
キャベツ 25		
スイートコーン(ホール) 10		
むき枝豆 8		

エネルギー: 780kcal たんぱく質: 36.4g
脂質: 26.9g 炭水化物: 104.6g

ニッパツ横浜FCシーガルズ推奨メニュー: 豚肉と野菜のしょうが炒め

3

ごはん / 牛乳

- 豚肉と野菜のしょうが炒め
- 揚げ出し豆腐
- ブロッコリー ぼん酢和え
- わかめのみそ汁



●豚肉と野菜のしょうが炒め	かつおだし	0.2
豚もも肉 55	でんぶん 1	
キャベツ 30	水 15	
たまねぎ 20	●ブロッコリーのぼん酢和え	
にんじん 15	ブロッコリー 35	
しょうが 1.5	ぼん酢しょうゆ 4	
なたね油 0.7	●わかめのみそ汁	
しょうゆ 3.2	油揚げ 5	
みりん 1.5	カットわかめ 0.8	
酒 1	長ねぎ 20	
塩 0.3	にんじん 10	
黒こしょう 0.02	かつおだし 0.4	
でんぶん 0.4	淡色辛みそ 6.8	
水 5	水 130	
●揚げ出し豆腐		
揚げ出し豆腐 60		
なたね油(揚げ油) 3		
だいこんおろし 25		
しょうゆ 3		
みりん 2		

エネルギー: 764kcal たんぱく質: 33.4g
脂質: 23.0g 炭水化物: 111.6g

4

ごはん / 牛乳

- 回鍋肉
- 揚げぎょうざ
- さつま芋の中華煮
- 卵とトマトのスープ



●回鍋肉	●さつま芋の中華煮
豚もも肉 50	さつま芋 30
キャベツ 55	ごま油 0.35
にんじん 15	いりごま(白) 0.5
たまねぎ 10	砂糖 2
青ピーマン 5	みりん 2
しょうが 0.3	しょうゆ 1
にんにく 0.3	水 15
なたね油 0.7	●卵とトマトのスープ
トウバンジャン 0.25	卵 15
赤色辛みそ 3.2	豆腐 10
しょうゆ 2.5	たまねぎ 20
酒 1.2	トマト 20
テンメンジャン 1.2	えのきたけ 10
砂糖 1	鶏がらだし 0.8
でんぶん 1	しょうゆ 0.8
水 3	塩 0.5
●揚げぎょうざ	こしょう 0.01
ぎょうざ 34	でんぶん 1.2
なたね油(揚げ油) 1.7	水 105

エネルギー: 793kcal たんぱく質: 28.9g
脂質: 21.5g 炭水化物: 126.2g



Mon

7

ごはん /
はっ酵乳(プレーン)

- 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(プレーン)	砂糖	2
はっ酵乳(プレーン)133	しょうゆ	1.2
●ハンバーグてりやきソース	みりん	1.2
ハンバーグ(豚肉・鶏肉)80	水	5
ブロッコリー	●黄桃の甘煮	
たまねぎ	黄桃(缶)	25
まいたけ	●けんちん汁	
えのきたけ	豆腐	25
しょうゆ	大根	20
砂糖	にんじん	15
みりん	ごぼう	8
酒	つきこんにゃく	8
でんぶん	ごま油	0.1
水	しょうゆ	2.6
●ツナそぼろ	昆布だし	0.8
まぐろ油漬	塩	0.6
まぐろ水煮	水	105
凍り豆腐(細)		
にんじん		
しょうが		
エネルギー: 786kcal	たんぱく質: 30.7g	
脂質: 18.8g	炭水化物: 124.9g	

Tue

8

麦ごはん / 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	
豚もも肉	じゃが芋	35
長ねぎ	にんじん	15
にんにく	にら	10
しょうが	しょうゆ	3
ごま油	砂糖	0.7
コチジャン	コチジャン	0.6
しょうゆ	水	15
砂糖		
酒	●大根の甘酢和え	
もやし	大根	35
小松菜	酢	1.8
にんじん	砂糖	0.9
にんにく	塩	0.25
しょうゆ	●梨ゼリー	
ごま油	梨ゼリー	50
いりごま(白)		
エネルギー: 766kcal	たんぱく質: 32.9g	
脂質: 19.3g	炭水化物: 121.8g	

Wed

行事食: 重陽の節句

9

ごはん / 牛乳

PICK UP

- ホキフライ
- 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



●ホキフライ	●秋なすのごまみそ炒め	
ホキフライ	なす	20
なたね油(揚げ油)	なたね油	0.3
中濃ソース(個付)	淡色辛みそ	1.5
●栗五目ごはんの具	すりごま(白)	2
鶏もも肉	みりん	0.6
鶏むね肉	水	3
油揚げ	●大根のすまし汁	
ごぼう	大根	25
にんじん	えのきたけ	15
蒸し栗	小松菜	15
しょうゆ	しょうゆ	1.4
砂糖	酒	0.8
酒	塩	0.6
かつおだし	かつおだし	0.55
塩	水	130
水		
エネルギー: 785kcal	たんぱく質: 31.0g	
脂質: 23.0g	炭水化物: 117.2g	

Thu

10

麦ごはん / 牛乳

- 肉じゃが
- 鯖(さば)のみそだれがけ
- 昆布豆
- 沢煮碗



●肉じゃが	水	10
豚もも肉	●昆布豆	
じゃが芋	昆布豆	20
たまねぎ	●沢煮碗	
にんじん	豚もも肉	10
しらたき	大根	10
なたね油	ごぼう	10
しょうゆ	にんじん	10
砂糖	えのきたけ	10
みりん	しょうが	0.25
水	しょうゆ	1.3
●鯖(さば)のみそだれがけ	かつおだし	0.7
さば	塩	0.55
しょうが	酒	1
淡色辛みそ	水	130
砂糖		
酒		
みりん		
しょうゆ		
でんぶん		
エネルギー: 778kcal	たんぱく質: 34.5g	
脂質: 21.7g	炭水化物: 120.4g	

Fri

11

麦ごはん / 牛乳

- 鶏肉と野菜のソテー
- チーズオムレツ
- 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	豚もも肉	30
鶏もも肉	じゃが芋	25
ブロッコリー	にんじん	15
にんじん	オニオンソテースライス	15
たまねぎ	しょうが	0.2
にんにく	にんにく	0.2
なたね油	なたね油	0.5
塩	カレールウ	13
こしょう	中濃ソース	1
しょうゆ	しょうゆ	0.5
●チーズオムレツ	カレー粉	0.3
チーズオムレツ	塩	0.05
●キャベツサラダ	米粉	2
キャベツ	水	100
和風ドレッシング		
塩		
エネルギー: 825kcal	たんぱく質: 37.6g	
脂質: 26.9g	炭水化物: 115.5g	

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
- チキンカツ
- かぼちゃサラダ
- 野菜スープ



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

エネルギー: 799kcal たんぱく質: 29.7g
脂質: 22.7g 炭水化物: 122.1g

15 ごはん / 牛乳

- 鶏肉の竜田揚げ
- 豚肉と切り干し大根の煮物
- ひじきふりかけ
- じゃが芋のみそ汁



●鶏肉の竜田揚げ	●ひじきふりかけ
鶏もも肉 70	ひじき(乾) 1.5
しょうが 0.8	いりごま(白) 2.5
酒 1	赤しそふりかけ 0.6
しょうゆ 1	しょうゆ 1
塩 0.4	砂糖 1
でんぶん 8	みりん 1
なたね油(揚げ油) 3.5	酒 1
●豚肉と切り干し大根の煮物	●じゃが芋のみそ汁
豚もも肉 10	じゃが芋 30
油揚げ 5	小松菜 10
切り干し大根 6	キャベツ 10
にんじん 15	淡色辛みそ 6.3
しょうゆ 3	かつおだし 0.5
みりん 1	水 130
砂糖 0.8	
かつおだし 0.3	
水 20	

エネルギー: 809kcal たんぱく質: 31.6g
脂質: 27.1g 炭水化物: 115.8g

16 ソフトフランスパン / 牛乳

- 鶏肉とじゃが芋の米粉クリーム煮
- 豆腐ナゲット
- コーンサラダ
- ミネストローネ



●鶏肉とじゃが芋の米粉クリーム煮	塩 0.05
鶏もも肉 25	●ミネストローネ
鶏むね肉 20	ダイストマト 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	キャベツ 10
なたね油 0.7	白いんげん豆 10
牛乳 40	にんにく 0.2
塩 0.8	オリーブ油 0.2
こしょう 0.02	しょうゆ 1.2
米粉 3	塩 0.85
水 5	黒こしょう 0.01
●豆腐ナゲット	豚がらスープ 12
豆腐ナゲット 40	水 105
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	
エネルギー: 743kcal たんぱく質: 32.8g 脂質: 27.6g 炭水化物: 94.5g	

17 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	みりん 0.5
豚もも肉 30	でんぶん 2
生揚げ 50	水 15
たまねぎ 25	●かぼちゃの煮物
にんじん 15	かぼちゃ 30
しょうが 0.3	しょうゆ 1
なたね油 0.7	みりん 1
塩こうじ 4.5	かつおだし 0.3
みりん 1	水 15
かつおだし 0.3	●ぶどうゼリー
塩 0.1	ぶどうゼリー 50
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	
しょうゆ 3	
砂糖 2	
酢 2	
エネルギー: 773kcal たんぱく質: 35.6g 脂質: 20.6g 炭水化物: 117.0g	

18 ごはん / 牛乳

カゴメ株式会社とのコラボ献立: よいこ丼

- よいこ丼の具
- いりこフライ
- 磯香和え
- かきたまあんかけ



●よいこ丼の具	きざみのり 0.3
鶏むね肉 40	しょうゆ 1.6
鶏もも肉 15	●かきたまあんかけ
油揚げ 5	鶏卵 25
ごぼう 30	えのきたけ 8
白菜 20	豆苗 5
にんじん 15	オニオンソーススライス 5
オニオンソーススライス 10	しょうゆ 1.5
しょうゆ 4.5	塩 0.65
砂糖 2	かつおだし 0.5
酒 1	でんぶん 5
塩 0.2	水 135
水 10	
●いりこフライ	
いりこフライ 35	
なたね油(揚げ油) 3.5	
中濃ソース(個付) 3	
●磯香和え	
キャベツ 25	
小松菜 15	
エネルギー: 814kcal たんぱく質: 37.2g 脂質: 24.2g 炭水化物: 117.9g	

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
- 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
はっこう乳(プレーン) 133	水	20
●ミートボールトマトソース	●豆ツナサラダ	
肉団子(豚肉・鶏肉) 75	まぐろ水煮	8
たまねぎ 15	大豆(水煮)	10
エリンギ 15	きゅうり	5
ブロッコリー 15	マヨネーズ(卵不使用)	3.5
ダイストマト 15	酢	0.5
にんにく 0.2	塩	0.05
なたね油 0.35	●コーンクリームスープ	
トマトケチャップ 8	たまねぎ	20
中濃ソース 1.5	スイートコーン(クリーム)	20
こしょう 0.01	スイートコーン(ホール)	15
塩 0.3	にんじん	10
でんぶん 0.5	牛乳	60
水 15	洋風だし	0.8
●野菜のスープ煮	塩	0.6
ウインナー 10	米粉	2.5
キャベツ 25	水	55
かぶ 20		
にんじん 20		
塩 0.45		
洋風だし 0.4		

エネルギー: 827kcal たんぱく質: 32.2g
脂質: 21.8g 炭水化物: 130.3g

十五夜の献立

25

ごはん / 牛乳

PICK UP

- 芋煮
- 鱈(たら)フライ
- 月見団子
- 豆腐のすまし汁



●芋煮	●豆腐のすまし汁	
豚もも肉 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	かつおだし	0.5
ごぼう 8	酒	0.8
淡色辛みそ 5	塩	0.55
しょうゆ 2.3	水	125
砂糖 0.6		
みりん 1		
酒 1		
水 20		
●鱈(たら)フライ		
たらフライ 40		
なたね油(揚げ油) 4		
中濃ソース(個付) 3		
●月見団子		
大福 20		

エネルギー: 779kcal たんぱく質: 30.3g
脂質: 19.2g 炭水化物: 127.2g



Mon

Tue

Wed

Thu

Fri

28

ごはん / 牛乳

- チリコンカーン
- 鰯(あじ)フライ
- 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		●鰯(あじ)フライ	
豚もも肉	25	あじフィレフライ	50
大豆(水煮)	25	なたね油(揚げ油)	5
たまねぎ	25	中濃ソース(個付)	3
●ブロッコリーのサラダ			
ダイストマト	25	ブロッコリー	30
にんじん	15	酢	1.2
にんにく	0.2	砂糖	0.6
なたね油	0.7	塩	0.15
小麦粉	0.5	黒ごしょう	0.01
トマトケチャップ	6	●ジュリエンヌスープ	
しょうゆ	1	キャベツ	30
中濃ソース	2	にんじん	15
ワイン(赤)	0.5	たまねぎ	15
塩	0.35	洋風だし	0.8
ごしょう	0.02	しょうゆ	1
チリパウダー	0.2	塩	0.6
水	15	水	125

エネルギー: 790kcal たんぱく質: 33.4g
脂質: 22.6g 炭水化物: 109.9g

29

ごはん / 牛乳

- 豆腐の中華煮
- めかじきの香味だれがけ
- レモンゼリー
- 中華スープ



●豆腐の中華煮		●めかじきの香味だれがけ	
鶏もも肉	40	めかじき	50
豆腐	60	長ねぎ	15
にんじん	20	しょうが	0.4
チンゲンサイ	15	しょうゆ	3
長ねぎ	10	酢	2
しょうが	0.3	●中華スープ	
にんにく	0.2	カットわかめ	0.5
なたね油	0.7	たまねぎ	15
しょうゆ	1.5	えのきたけ	12
砂糖	1.5	もやし	12
酒	1	しょうゆ	1.5
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	ごしょう	0.02
でんぶん	0.8	ごま油	0.2
水	15	でんぶん	1.8
水	135	水	135

エネルギー: 773kcal たんぱく質: 34.3g
脂質: 22.1g 炭水化物: 116.5g

30

麦ごはん / 牛乳

- 鶏ちゃん
- 小鰯(いわし)フライ
- きゅうりの即席漬け
- めった汁



●鶏ちゃん		●きゅうりの即席漬け	
鶏むね肉	40	きゅうり	25
キャベツ	50	しょうゆ	0.5
たまねぎ	15	塩	0.1
にんじん	15	●めった汁	
青ピーマン	8	豚もも肉	15
しょうが	0.3	さつま芋	20
にんにく	0.2	大根	15
なたね油	0.7	にんじん	8
しょうゆ	5	長ねぎ	8
砂糖	2	つきこんにやく	8
赤色辛みそ	1.6	淡色辛みそ	6.2
みりん	1	かつおだし	0.55
酒	1	水	105
でんぶん	1		
水	15		
●小鯛(いわし)フライ			
小いわしフライ	45		
なたね油(揚げ油)	4.5		
中濃ソース(個付)	3		

エネルギー: 807kcal たんぱく質: 35.0g
脂質: 23.2g 炭水化物: 121.3g

