


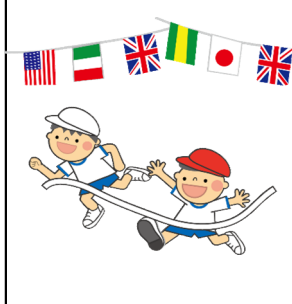
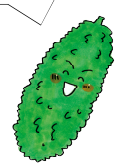
		<p>水 1 605kcal</p> <p>△牛乳 ○ごはん はとふうみふいかけ にくどうふ</p> <p>△とうふ 70 △ぎゅうにく 25 ○こんにやく 20 □たまねぎ 70 □にんじん 10 □ねぎ 10 ○さとう 3.2 さけ 1.5, こいくち</p> <p>きりぼしだいこんのすのもの</p> <p>□きりぼしだいこん 1.5 △わかめ 0.7 □きゅうり 30 △ちりめんじゃこ 2 ○ごま 2.55 ○さとう 2 す, うすくち</p>	<p>木 2 695kcal</p> <p>△牛乳 ○わかめごはん ひやしちゅうか</p> <p>○うどん 90 □もやし 20 □きゅうり 20 □にんじん 7 △ツナ 15 ひやしちゅうかスープ コーンととりにくのおとしあげ</p> <p>△とりにく 30 □コーン 23 ○こむぎこ 5 ○かたくりこ 3 ○あげあぶら 4 しお, こしょう さけ 1</p>	<p>金 3 559kcal</p> <p>△牛乳 チャーハン</p> <p>○こめ 75 ○おしむぎ 8 ○こめあぶら 0.5 △ぶたにく 25 □たまねぎ 40 □にんじん 10 □ねぎ 6 △だいずフレーク 3 さけ 0.6 こいくち, こしょう しお ちゅうかだし</p> <p>ワンタンスープ</p> <p>△ワンタン 15 □にんじん 7 □もやし 8 □ニラ 5 □たまねぎ 15 □うすくち ちゅうかだし こしょう</p> <p>ぶどう2こ</p> <p>フルーツ給食</p>
<p>6 581kcal</p> <p>△牛乳 さわやかてまきずし</p> <p>○こめ 75 ○さとう 3 □みょうが 3 △とりひきにく 20 さけ 3 みりん 3 □しょうが 1 ○ごま 1 □きゅうり 40 △いとかもまぼこ 10 □にんじん 5 こいくち こめず しお マヨネーズ(こぼくろ) てまきのり ほうれんそうのすましじる</p> <p>□ほうれんそう 15 □えのきたけ 8 ○ふ 2 □ねぎ 5 みりん 0.8 うすくち, だし</p>	<p>7 619kcal</p> <p>△牛乳 ○ごはん いぞのかフライ</p> <p>○あげあぶら 4 きんぴらごぼう</p> <p>△ぶたにく 8 □にんじん 8 △ごぼう 20 ○こんにやく 15 □いんげん 5 △ちくわ 5 ○さとう 2 みりん 0.3 さけ 0.8 こいくち</p> <p>あぶらあげとわかめのみぞしる</p> <p>□たまねぎ 25 △とうふ 20 △わかめ 0.4 □えのきたけ 10 △あぶらあげ 3 みそ, だし</p> <p>フルーツ給食</p>	<p>8 704kcal</p> <p>△牛乳 ○コッペパン ハンバーグマトソースかけ</p> <p>△ハンバーグ □しめじ 4 □エリンギ 5 □たまねぎ 11 □ピーマン 3 □トマト 3.5 ○さとう 0.1 ケチャップ ○こめあぶら 0.3 こしょう, ウスター</p> <p>ポテトサラダ</p> <p>○じゃがいも 35 □にんじん 5 □きゅうり 10 △ロースハム 10 ○オリーブオイル 0.5 しお, こしょう す マヨネーズ</p> <p>やさしいスープ</p> <p>△チキンウインナー 10 □にんじん 10 □たまねぎ 20 □キャベツ 20 □ちんげんさい 10 コンソメ こしょう □なし</p>	<p>9 747kcal</p> <p>△牛乳 ひきにくとやさしいカレー</p> <p>○こめ 90 △ぶたひきにく 15 △ぎゅうひきにく 5 □かぼちゃ 35 □なす 16 □たまねぎ 75 □ピーマン 4 ワイン 2 □にんにく 0.2 カレールウ ウスター こいくち コンソメ こしょう, カレーこ</p> <p>フルーツポンチ</p> <p>□みかん 20 □もも 15 □パイナップル 20 かんてん 20 はちみつレモンゼリー かん</p>	<p>10 706kcal</p> <p>△牛乳 ぎゅうどん</p> <p>○こめ 80 △ぎゅうにく 65 □たまねぎ 85 ○こんにやく 30 □ねぎ 8.5 □しょうが 0.9 ○さとう 3.2 さけ 3, こいくち</p> <p>ちくさあえ</p> <p>□こまつな 20 □もやし 20 □にんじん 10 ○さとう 3 す うすくち</p> <p>とうりゅうアリン</p> 
<p>13 572kcal</p> <p>△牛乳 ○ごはん うめマダイのしおこうじだれかけ</p> <p>△マダイ 50 さけ 3 ○さとう 3 うすくち</p> <p>しおこうじ キャベツのおかかあえ</p> <p>□ほうれんそう 20 □キャベツ 35 △かつおぶし 0.8 ○さとう 0.86 こいくち</p> <p>とうふとえのきののみぞしる</p> <p>△とうふ 20 □えのきたけ 7 △あぶらあげ 4 □たまねぎ 20 □にんじん 10 □ねぎ 4 みそ だし</p>	<p>14 638kcal</p> <p>△牛乳 どろろどん</p> <p>○こめ 75 △とりひきにく 50 △ぶたひきにく 25 □にんじん 20 □いんげん 15 □しょうが 1.3 ○さとう 5.5 みりん 0.8 さけ 2 こいくち</p> <p>たくあんあえ</p> <p>□キャベツ 30 □きゅうり 12 □こまつな 8 □きざみたたくあん 6 ○さとう 0.5 △かつおぶし 0.5 うすくち</p>	<p>15 729kcal</p> <p>△牛乳 ○ごはん わふうにくだんご2こ</p> <p>ツナあえ</p> <p>□キャベツ 30 □きゅうり 20 □にんじん 3 △ツナ 10 ○さとう 2 うすくち す こいくち</p> <p>にくじが</p> <p>○じゃがいも 80 △ぎゅうにく 25 ○こんにやく 20 □たまねぎ 70 □にんじん 10 □いんげん 10 ○さとう 3 さけ 1.5 こいくち</p>	<p>16 683kcal</p> <p>△牛乳 ○ごはん はーほうさい</p> <p>△ぶたにく 30 △あつあげ 15 □もやし 20 □ねぎ 10 □にんじん 10 □はくさい 85 □たまねぎ 34 □たけのこ 10 □しいたけ 1 さけ 1.2 ○かたくりこ 1.6 ○ごまあぶら 0.37 こしょう, こいくち ちゅうかだし</p> <p>はるさめのちゅうかサラダ</p> <p>□きゅうり 20 ○はるさめ 6 △さきみフレーク 8 □コーン 8 ○ごまあぶら 0.2 ○さとう 1.5 す こいくち</p> <p>にくシュウマイ2こ</p>	<p>17 653kcal</p> <p>△牛乳 ○ごはん ポテトコロッケ</p> <p>○あげあぶら 6 かいどうのサラダ</p> <p>△かいそう 0.5 △わかめ 0.5 □もやし 15 □きゅうり 30 ○さとう 1.5 ○こめあぶら 0.5 こいくち こしょう, す</p> <p>タイピーエン</p> <p>△ぶたにく 5 □エリンギ 5 □しょうが 0.4 □もやし 20 □はくさい 25 □たまねぎ 23 □にんじん 4 □いんげん 5 △うずらたまご 15 ○はるさめ 4 さけ 1.3 ちゅうかだし, こしょう</p>
<p>20 けいろうのひ</p> 	<p>21 636kcal</p> <p>△牛乳 あきのみのりごはん</p> <p>○こめ 70 さけ 2.5 △とりにく 20 □まいたけ 3 □しめじ 3 ○こんにやく 10 △あぶらあげ 3 ○日本ぐり 10 □にんじん 7 □えだまめ 5 みりん 1 だし こいくち うすくち</p> <p>おつきみじる</p> <p>○さといも 20 □だいこん 18 □ねぎ 4 □えのきたけ 6 □にんじん 6 △あぶらあげ 4 さけ 1.5 みりん 0.6 うすくち こいくち, だし</p> <p>だしまきたまご おつきみだんご</p> <p>しらたま 30 ○さとう 4.2 ○かたくりこ 0.34 こいくち</p>	<p>22 735kcal</p> <p>△牛乳 ○ごはん ぎゅうにくのしぐれに</p> <p>△ぎゅうにく 100 □たまねぎ 30 □しょうが 1 ○さとう 4.5 みりん 8.5 さけ 4.5 こいくち</p> <p>しおこんぶあえ</p> <p>□キャベツ 50 △きざみしおこんぶ 1.3 △かつおぶし 1</p> <p>とうふとこまつなのみぞしる</p> <p>△とうふ 20 □こまつな 12 □たまねぎ 28 □にんじん 5 △あぶらあげ 4 みそ, だし</p>	<p>23 しゅうぶんのひ</p> 	<p>24 667kcal</p> <p>△牛乳 ○ごはん しろみさかフライ</p> <p>○あげあぶら 3 ササミとちゅうかのサラダ</p> <p>△さきみフレーク 5 □きゅうり 25 □キャベツ 20 □コーン 5 ○さとう 1 うすくち す こいくち</p> <p>とんこつに</p> <p>△ぶたにく 16 □だいこん 63 □にんじん 21 □ごぼう 21 ○こんにやく 26 △あつあげ 32 □いんげん 3 □しょうが 0.4 ○ことう 2.67 さけ 1.89 みりん 1.89 だし あかみそ こいくち</p>
<p>27 ふいかえ休日</p> 	<p>28 645kcal</p> <p>△牛乳 ○ごはん 千辛</p> <p>○さとう 1.6 ○ごまあぶら 0.08 こいくち す</p> <p>きりぼしだいこんのナムル</p> <p>□きりぼしだいこん 3 □きゅうり 30 □こまつな 10 □にんじん 5 ○ごま 0.8 ○ごまあぶら 0.7 こいくち す, しお</p> <p>キムチに</p> <p>△ぶたにく 18 △やきとうふ 44 □ニラ 4 □キムチ 13.5 □たまねぎ 24 □もやし 21 ○こんにやく 17 □はくさい 39 □にんにく 0.15 さけ 2.9 ○さとう 1.1 ○ごまあぶら 0.4 あかみそ こいくち ちゅうかだし</p>	<p>29 684kcal</p> <p>△牛乳 セルフサンド</p> <p>○しよぼん2まい △ツナ 25 □きゅうり 30 △スライスチーズ □マヨネーズ ケチャップに</p> <p>△とりにく 22 ○じゃがいも 49 □たまねぎ 43 □にんじん 18 △マカロニ 5.3 △だいず 6 □しめじ 7 □エリンギ 3 □にんにく 0.12 □トマト 7 ○さとう 0.13 ○かたくりこ 0.05 ○こめあぶら 0.4 こしょう, ウスター ケチャップ, コンソメ デミグラスソース</p>	<p>30 620kcal</p> <p>△牛乳 ○ごはん やきさばのうめこみかけ</p> <p>△さば □ねぎ 1 うめ 2.5 みりん 1.6 さけ 0.8 ○さとう 1.1 こいくち あかみそ</p> <p>いとかもまぼこやさしいサラダ</p> <p>△いとかもまぼこ 10 □キャベツ 20 □もやし 25 □にんじん 5 ○さとう 1.5 ○ごまあぶら 0.4 こいくち す</p> <p>さわにわん</p> <p>△とうふ 20 □だいこん 20 □みずな 10 □にんじん 9 □ごぼう 5 △あぶらあげ 3 みりん 0.8 うすくち, だし</p>	<p>8/31「ゴーヤチャンプル」 なつのていばんメニュー です。ゴーヤがにがくない ようにならうしながらおい しくつくりますね。</p> 

＜3つの食品グループと多くふくまれる栄養素＞

たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質
たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質
たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質
たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質

☆材料購入の都合により献立を変更することがあります。

2がきがスタートします。「はやね」「はやあき」「あさごはん」のきぞくたさいせいかけをこころがけ、たのしくげんきにすごしましょう♪