

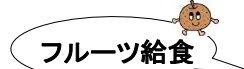




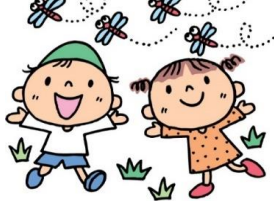




月	火	水	木	金
8/30	8/31	9/1	9/2	9/3
<p>△牛乳 734kcal</p> <p>トマトたっぷりハヤシルライス</p> <p>○こめ 90 △ぎゅうにく 10</p> <p>□ぶたにく 15 □たまねぎ 100</p> <p>□にんじん 20 □トマト 25</p> <p>ハヤシルウ ウスター</p> <p>こしょう コンソメ</p> <p>ササミあえ</p> <p>△ささみフレーク 5 □きゅうり 25</p> <p>□キャベツ 20 □コーン 5</p> <p>○さとう 1 うすくち</p> <p>す こいくち</p> <p>ワインゼリー</p> 	<p>△牛乳 630kcal</p> <p>ごはん</p> <p>△ポークヒレカツ</p> <p>○あげあぶら 3 ソース(こぶくろ)</p> <p>ゴーヤチャンプル</p> <p>△ぶたにく 20 □ゴーヤ 15</p> <p>□もやし 16 □にんじん 3</p> <p>□ニラ 8 △こうや豆腐 5</p> <p>△たまご 12 ○ごまあぶら 0.2</p> <p>さけ 1 △かつおぶし 0.5</p> <p>しお こしょう こいくち</p> <p>もずくと豆腐のすましじる</p> <p>△もずく 10 □えのきたけ 10</p> <p>□ねぎ 5 △とうふ 40</p> <p>みりん 0.8 うすくち だし</p>	<p>△牛乳 605kcal</p> <p>ごはん</p> <p>はとろうみふりかけ</p> <p>にくどうふ</p> <p>△とうふ 70 △ぎゅうにく 25</p> <p>○こんにやく 20 □たまねぎ 70</p> <p>□にんじん 10 □ねぎ 10</p> <p>○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</p> <p>△わかめ 0.7 □きゅうり 30</p> <p>△ちりめんじゃこ 2 ○ごま 2.55</p> <p>○さとう 2 す, うすくち</p>	<p>△牛乳 695kcal</p> <p>わかめごはん</p> <p>ひやしちゅうか</p> <p>○うどん 90 □もやし 20</p> <p>□きゅうり 20 □にんじん 7</p> <p>△ツナ 15 ひやしちゅうかスープ</p> <p>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</p> <p>○こむぎこ 5 ○かたくりこ 3</p> <p>○あげあぶら 4 しお, こしょう</p> <p>さけ 1</p>	<p>△牛乳 559kcal</p> <p>チャーハン</p> <p>○こめ 75 ○おしむぎ 8</p> <p>□こめあぶら 0.5 △ぶたにく 25</p> <p>□たまねぎ 40 □にんじん 10</p> <p>□ねぎ 6 △だいずフレーク 3</p> <p>さけ 0.6 こいくち, こしょう</p> <p>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</p> <p>□もやし 8 □ニラ 5</p> <p>□たまねぎ 15 うすくち</p> <p>ちゅうかだし こしょう</p> <p>ぶどう2ご</p> <p>フルーツ給食</p> 
6	7	8	9	10
<p>△牛乳 581kcal</p> <p>さわやかてまきずし</p> <p>○こめ 75 ○さとう 3</p> <p>□みょうが 3 △とりひきにく 20</p> <p>さけ 3 みりん 3</p> <p>□しょうが 1 ○ごま 1</p> <p>□きゅうり 40 △いとかもまぼこ 10</p> <p>□にんじん 5 こいくち</p> <p>こめず こいくち</p> <p>マヨネーズ(こぶくろ)</p> <p>△てまきのり</p> <p>ほうれんそう 15 □えのきたけ 8</p> <p>○ふ 2 □ねぎ 5</p> <p>みりん 0.8 うすくち, だし</p>	<p>△牛乳 619kcal</p> <p>ごはん</p> <p>いぞのかフライ</p> <p>○あげあぶら 4</p> <p>きんぴらごぼう</p> <p>△ぶたにく 8 □にんじん 8</p> <p>□ごぼう 20 ○こんにやく 15</p> <p>□いんげん 5 △ちくわ 5</p> <p>○さとう 2 みりん 0.3</p> <p>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</p> <p>□わかめ 0.4 □えのきたけ 10</p> <p>△あぶらあげ 3 みそ, だし</p> <p>フルーツ給食</p> 	<p>△牛乳 704kcal</p> <p>コッペパン</p> <p>ハンバーグマトソースかけ</p> <p>△ハンバーグ □しめじ 4</p> <p>□エリンギ 5 □たまねぎ 11</p> <p>□ピーマン 3 □トマト 3.5</p> <p>○さとう 0.1 ケチャップ</p> <p>○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</p> <p>□きゅうり 10 △ロースハム 10</p> <p>○オリーブオイル 0.5 しお, こしょう</p> <p>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</p> <p>□にんじん 10 □たまねぎ 20</p> <p>□キャベツ 20 □ちんげんさい 10</p> <p>コンソメ こしょう</p> <p>せし</p> 	<p>△牛乳 747kcal</p> <p>ひきにくとやさしいカレー</p> <p>○こめ 90 △ぶたひきにく 15</p> <p>△ぎゅうひきにく 5 □かぼちゃ 35</p> <p>□なす 16 □たまねぎ 75</p> <p>□ピーマン 4 ワイン 2</p> <p>□にんにく 0.2 カレールウ</p> <p>ウスター こいくち</p> <p>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</p> <p>□パイナップル 20 かんてん 20</p> <p>はちみつレモンゼリー 20</p> 	<p>△牛乳 706kcal</p> <p>ぎょうどん</p> <p>○こめ 80 △ぎゅうにく 65</p> <p>□たまねぎ 85 ○こんにやく 30</p> <p>□ねぎ 8.5 □しょうが 0.9</p> <p>○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</p> <p>□にんじん 10 ○さとう 3</p> <p>す うすくち</p> <p>とうりゅうアリン</p> 
13	14	15	16	17
<p>△牛乳 572kcal</p> <p>ごはん</p> <p>うめマダイのしおこしょうだしかけ</p> <p>△マダイ 50 さけ 3</p> <p>○さとう 3 うすくち</p> <p>しおこしょう</p> <p>キャベツのおかかあえ</p> <p>□ほうれんそう 20 □キャベツ 35</p> <p>△かつおぶし 0.8 ○さとう 0.86</p> <p>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</p> <p>△あぶらあげ 4 □たまねぎ 20</p> <p>□にんじん 10 □ねぎ 4</p> <p>みそ だし</p>	<p>△牛乳 638kcal</p> <p>ごはん</p> <p>とろろどん</p> <p>○こめ 75 △とりひきにく 50</p> <p>△ぶたひきにく 25 □にんじん 20</p> <p>□いんげん 15 □しょうが 1.3</p> <p>○さとう 5.5 みりん 0.8</p> <p>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</p> <p>□こまつな 8 □きざみたくあん 6</p> <p>○さとう 0.5 △かつおぶし 0.5</p> <p>うすくち</p>	<p>△牛乳 729kcal</p> <p>ごはん</p> <p>わふうにくだんご2ご</p> <p>ツナあえ</p> <p>□キャベツ 30 □きゅうり 20</p> <p>□にんじん 3 △ツナ 10</p> <p>○さとう 2 うすくち</p> <p>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</p> <p>○こんにやく 20 □たまねぎ 70</p> <p>□にんじん 10 □いんげん 10</p> <p>○さとう 3 さけ 1.5</p> <p>こいくち</p>	<p>△牛乳 683kcal</p> <p>ごはん</p> <p>はっぴょうさい</p> <p>△ぶたにく 30 △あつあげ 15</p> <p>□もやし 20 □ねぎ 10</p> <p>□にんじん 10 □はくさい 85</p> <p>□たまねぎ 34 □たけのこ 10</p> <p>□しいたけ 1 さけ 1.2</p> <p>○かたくりこ 1.6 ○ごまあぶら 0.37</p> <p>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</p> <p>△ささみフレーク 8 □コーン 8</p> <p>○ごまあぶら 0.2 ○さとう 1.5</p> <p>す こいくち</p> <p>にくシュウマイ2ご</p>	<p>△牛乳 653kcal</p> <p>ごはん</p> <p>ポテトコロッケ</p> <p>○あげあぶら 6</p> <p>かい豆腐のサラダ</p> <p>△かい豆腐 0.5 △わかめ 0.5</p> <p>□もやし 15 □きゅうり 30</p> <p>○さとう 1.5 ○こめあぶら 0.5</p> <p>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</p> <p>□しょうが 0.4 □もやし 20</p> <p>□はくさい 25 □たまねぎ 23</p> <p>□にんじん 4 □いんげん 5</p> <p>△うずらたまご 15 ○はるさめ 4</p> <p>さけ 1.3 ちゅうかだし, こしょう</p>
20	21	22	23	24
<p>けいろうのひ</p> 	<p>△牛乳 636kcal</p> <p>あきのみのりごはん</p> <p>○こめ 70 さけ 2.5</p> <p>△とりにく 20 □まいたけ 3</p> <p>□しめじ 3 ○こんにやく 10</p> <p>△あぶらあげ 3 ○日本ぐり 10</p> <p>□にんじん 7 □えだまめ 5</p> <p>みりん 1 だし</p> <p>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</p> <p>□ねぎ 4 □えのきたけ 6</p> <p>□にんじん 6 △あぶらあげ 4</p> <p>さけ 1.5 みりん 0.6</p> <p>うすくち こいくち, だし</p> <p>だしききたまご</p> <p>おつきみだんご</p> <p>しらたま 30 ○さとう 4.2</p> <p>○かたくりこ 0.34 こいくち</p>	<p>△牛乳 735kcal</p> <p>ごはん</p> <p>ぎゅうにくのしぐれに</p> <p>△ぎゅうにく 100 □たまねぎ 30</p> <p>□しょうが 1 ○さとう 4.5</p> <p>みりん 8.5 さけ 4.5</p> <p>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</p> <p>△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</p> <p>□たまねぎ 28 □にんじん 5</p> <p>△あぶらあげ 4 みそ, だし</p>	<p>しゅうぶんのひ</p> 	<p>△牛乳 667kcal</p> <p>ごはん</p> <p>しろうみさかなフライ</p> <p>○あげあぶら 3</p> <p>ササミときゅうりのサラダ</p> <p>△ささみフレーク 5 □きゅうり 25</p> <p>□キャベツ 20 □コーン 5</p> <p>○さとう 1 うすくち</p> <p>す こいくち</p> <p>とんこつに</p> <p>△ぶたにく 16 □だいこん 63</p> <p>□にんじん 21 □ごぼう 21</p> <p>○こんにやく 26 △あつあげ 32</p> <p>□いんげん 3 □しょうが 0.4</p> <p>○ことう 2.67 さけ 1.89</p> <p>みりん 1.89 だし</p> <p>あかみそ こいくち</p>
27	28	29	30	
<p>ふいかえきゅうじつ</p> 	<p>△牛乳 645kcal</p> <p>ごはん</p> <p>千辛</p> <p>○さとう 1.6 ○ごまあぶら 0.08</p> <p>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</p> <p>□こまつな 10 □にんじん 5</p> <p>○ごま 0.8 ○ごまあぶら 0.7</p> <p>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</p> <p>□ニラ 4 □キムチ 13.5</p> <p>□たまねぎ 24 □もやし 21</p> <p>○こんにやく 17 □はくさい 39</p> <p>□にんにく 0.15 さけ 2.9</p> <p>○さとう 1.1 ○ごまあぶら 0.4</p> <p>あかみそ こいくち ちゅうかだし</p>	<p>△牛乳 684kcal</p> <p>セルフサンド</p> <p>○しよばん2まい</p> <p>△ツナ 25 □きゅうり 30</p> <p>△スライスチーズ □マヨネーズ</p> <p>ケチャップに</p> <p>△とりにく 22 ○じゃがいも 49</p> <p>□たまねぎ 43 □にんじん 18</p> <p>○マカロニ 5.3</p> <p>△だいず 6 □しめじ 7</p> <p>□エリンギ 3 □にんにく 0.12</p> <p>□トマト 7 □さとう 0.13</p> <p>○かたくりこ 0.05 ○こめあぶら 0.4</p> <p>こしょう, ウスター ケチャップ, コンソメ</p> <p>デミグラスソース</p>	<p>△牛乳 620kcal</p> <p>ごはん</p> <p>やささほのうめこみかけ</p> <p>△さば □ねぎ 1</p> <p>うめ 2.5 みりん 1.6</p> <p>さけ 0.8 ○さとう 1.1</p> <p>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</p> <p>□もやし 25 □にんじん 5</p> <p>○さとう 1.5 ○ごまあぶら 0.4</p> <p>こいくち す</p> <p>さわにわん</p> <p>△とうふ 20 □だいこん 20</p> <p>□みずな 10 □にんじん 9</p> <p>□ごぼう 5 △あぶらあげ 3</p> <p>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ふうしながら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＞

食品グループ	○おちにエネルギーのもとになる食品	△おちに体をつくるもとになる食品	□おちに体の調子を整えるもとになる食品
たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質
炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物
脂質	脂質	脂質	脂質
ビタミン	ビタミン	ビタミン	ビタミン
無機質	無機質	無機質	無機質

☆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」のきぞくだし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♪