







月	火	水	木	金												
2	3	4	5	6												
<p>△ ぎゅうにゅう 595kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>ポークピンス</p> <p>△ ぶたにく 20 ○じゃがいも 30 □ たまねぎ 45 □ にんじん 10 □ いんげん 5 △ だいず 20 □ トマト 25 ○ さとう 1 みず 30 ○ あぶら 0.3 コンソメ こしょう</p> <p>ウスターソース</p> <p>マカロニサラダ</p> <p>○ マカロニ 8.5 □ キャベツ 15 □ にんじん 6 △ ハム 3.5 ○ さとう 0.7 す しお こしょう ○ マヨネーズ</p> <p>しっとりひじきふりかけ</p> <p>△ ひじき 1.3 ○ ごま 0.6 △ かつおぶし 1 ○ さとう 2.7 みりん 4.5 こいくちしょうゆ</p>	<p>△ ぎゅうにゅう 553kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>じゃがいもせごはん</p> <p>○ こめ 65g ○ さとう 5 こぶちや 0.2 □ こんにやく 14 □ にんじん 6 △ こうやどうふ 2 □ えだまめ 4 △ きんしたまご 5 ○ さとう 1.3 さけ 1.8 みず 15 △ じゃこ 3.5</p> <p>○ あぶら 0.3 す しお こいくちしょうゆ</p> <p>はんぺんフライ</p> <p>△ はんぺんフライ 1こ ○ あげあぶら 4</p> <p>ほうれんそうのすましじり</p> <p>□ ほうれんそう 12 □ えのきたけ 8 ○ ふ 2 □ ねぎ 3 みりん 0.8 うすくちしょうゆ しお だし</p>	<p>△ ぎゅうにゅう 543kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>チンジャオロース</p> <p>△ ぶたにく 35 □ ビーマン 15 □ たまねぎ 22 □ こんにやく 17 □ にんにく 0.9 ○ あぶら 0.3 さけ 0.33 ○ さとう 1.74 ○ かたくり 0.66 ○ ごまあぶら 0.18 こいくちしょうゆ</p> <p>かぼちゃサラダ</p> <p>□ かぼちゃ 36 □ きゅうり 12 △ ハム 3.5 す くるこしょう ○ マヨネーズ しお</p> <p>ちゅうかスープ</p> <p>□ こまつな 8 △ とりももにく 5 □ もやし 16 □ にんじん 8 ○ はるさめ 3.5 みず 100 ○ ごまあぶら 0.3 しお うすくちしょうゆ ちゅうかスープ</p>	<p>△ ぎゅうにゅう 561kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>きのこごはん</p> <p>○ こめ 65g さけ 3.2 △ とりももにく 10 □ ごぼう 9 □ しめじ 12 □ にんじん 8 さけ 1.5 ○ さとう 0.4 こいくちしょうゆ</p> <p>しお</p> <p>サーモンフライ</p> <p>△ サーモンフライ 1こ ○ あげあぶら 4</p> <p>キャベツのみぞしる</p> <p>□ たまねぎ 20 △ あぶらあげ 4 □ キャベツ 20 □ にんじん 6 □ ねぎ 3 みず 100 だし</p> <p>なし</p> <p>□ なし 1きれ</p> 	<p>△ ぎゅうにゅう 598kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>こうやどうふのとほうとん</p> <p>○ こめ 80g △ ぶたひきにく 22 △ とりひきにく 20 □ しょうが 1.5 □ たまねぎ 20 □ ごぼう 18 □ にんじん 18 □ いんげん 14 ○ さとう 4.2 さけ 5 みず 35 △ こうやどうふ 6</p> <p>○ あぶら 0.45 こいくちしょうゆ</p> <p>すじょうゆあえ</p> <p>□ きゅうり 35 □ えのきたけ 10 □ にんじん 5 △ かつおぶし 1.17 ○ さとう 0.14 す こいくちしょうゆ</p>												
<p>9</p> <p>△ ぎゅうにゅう 589kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>さんまのかぼやき</p> <p>△ さんま 1きれ さけ 1.5 ○ かたくり 5 ○ あげあぶら 3 □ しょうが 1 みりん 2 ○ さとう 2 みず 2 こいくちしょうゆ</p> <p>きゅうりのしおこんぶあえ</p> <p>□ きゅうり 40 □ にんじん 5 ○ ごま 0.55 △ しおこんぶ 1.7 しお</p> <p>とうがんとたまごのスーフ</p> <p>△ たまご 20 □ とうがん 25 □ ほうれんそう 6 □ にんじん 6 みそ だし</p>	<p>10</p> <p>△ ぎゅうにゅう 521kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>フルコギ</p> <p>△ ぶたにく 29 ○ あぶら 0.29 □ たまねぎ 66 □ しめじ 15 □ にんじん 15 □ もやし 15 □ ねぎ 5 □ にんにく 0.25 みりん 2.52 さけ 2.52 ○ さとう 1.26 ○ ごまあぶら 0.32 コチュジャン こいくちしょうゆ</p> <p>だいこんのみぞしる</p> <p>□ だいこん 20 □ たまねぎ 20 △ あぶらあげ 4 □ にんじん 6 みそ だし</p> <p>ピオーネ</p> <p>□ ピオーネ 2つ</p> 	<p>11</p> <p>△ ぎゅうにゅう 547kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>かぼちゃひきにくフライ</p> <p>□ かぼちゃひきにくフライ 1こ ○ あげあぶら 4</p> <p>やきにくサラダ</p> <p>△ ぶたにく 12 ○ あぶら 0.15 □ しょうが 0.08 □ にんにく 0.08 さけ 0.6 ○ さとう 0.36 □ きゅうり 7 □ にんじん 4 □ もやし 9 □ キャベツ 12 ○ ごま 0.96 ○ さとう 0.1 ○ ごまあぶら 0.4 ○ あぶら 0.56 こいくちしょうゆ</p> <p>わかめスーフ</p> <p>△ わかめ 0.5 □ えのきたけ 4 △ とうふ 20 □ たまねぎ 20 みず 100 しお くるこしょう とりガラスープ</p>	<p>12</p> <p>△ ぎゅうにゅう 682kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>なつやすいかレー</p> <p>○ むぎ 5 △ ぶたにく 20 ○ じゃがいも 20 □ にんじん 13 □ たまねぎ 70 □ なす 15 □ かぼちゃ 20 □ しょうが 0.5 ○ あぶら 0.3 カレーウ</p> <p>ウスターソース こしょう</p> <p>フルーツヨーグルト</p> <p>□ はっさく 8.5 □ みかん 15 □ もも 8.5 □ バイン 15 △ ヨーグルト 21 ナタデココ 10</p>	<p>13</p> <p>△ ぎゅうにゅう 626kcal</p> <p>○ ごはん(げんりょう)</p> <p>おさかなふりかけ</p> <p>おさかなふりかけ 1ふくら</p> <p>ひやしうどん</p> <p>○ うどん 100 □ もやし 25 □ ほうれんそう 15 □ にんじん 7 △ あぶらあげ 4.3 ○ さとう 1.8 みず 6 △ きんしたまご 8 こいくちしょうゆ めんつゆ</p> <p>エビカツ</p> <p>△ エビカツ 1こ ○ あげあぶら 3.6</p> 												
<p>16</p> <p>△ ぎゅうにゅう 552kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>わかさぎのチリソースかけ</p> <p>△ わかさぎフリッター 2こ ○ あぶら 2.2 □ にんにく 0.4 □ しょうが 0.5 ○ ごまあぶら 0.3 ○ さとう 0.55 みず 0.8 ○ あぶら 0.2 ケチャップ トウバンジャン</p> <p>かいどうサラダ</p> <p>□ キャベツ 15 □ きゅうり 18 △ わかめ 0.9 ○ さとう 0.55 ○ ごまあぶら 0.25 ○ ごま 0.3 ちゅうかごまドレッシング こいくちしょうゆ す</p> <p>とうふのちゅうかに</p> <p>△ とうふ 70 △ ぶたにく 15 □ たまねぎ 50 □ たけのこ 10 □ にんじん 15.5 □ こまつな 11 さけ 1.8 ○ かたくり 1.4 みず 36 ○ ごまあぶら 0.3 ○ あぶら 0.3 こいくちしょうゆ オイスターソース ちゅうかスープ とりガラスープ</p>	<p>17</p> <p>△ ぎゅうにゅう 529kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>きりぼしだいこんとベーコンのどてん</p> <p>○ こめ 60g ○ げんまい 5 ○ あぶら 0.12 ○ ごまあぶら 0.6 □ きりぼしだいこん 7.1 △ ベーコン 10 □ えのきたけ 10 □ にんじん 12 □ えだまめ 4 ○ ごま 1.5 ○ あぶら 0.5 ○ さとう 1 さけ 1 みりん 1 こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ</p> <p>にくだんご(わふう)</p> <p>△ わふうにくだんご 1こ</p> <p>バンサンスー</p> <p>□ きゅうり 13 □ もやし 10 □ にんじん 5 ○ はるさめ 5 ○ さとう 0.5 ○ ごまあぶら 0.2 す こいくちしょうゆ</p>	<p>18</p> <p>△ ぎゅうにゅう 600kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>どりにくのうめずからあげ</p> <p>△ とりむねにく 2こ ○ かたくり 11 ○ あげあぶら 6 うめず</p> <p>やさしいサラダ</p> <p>□ キャベツ 30 □ もやし 12 □ コーン 7 わふうドレッシング</p> <p>なすのみぞしる</p> <p>□ なす 20 □ にんじん 5 □ たまねぎ 20 △ あぶらあげ 4 みそ だし</p> 	<p>19</p> <p>△ ぎゅうにゅう 642kcal</p> <p>○ ごはん(げんりょう)</p> <p>ジャージャーめん</p> <p>△ ちゅうかめん 88 △ ぶたひきにく 25 △ とりひきにく 10 □ しょうが 0.6 □ にんにく 0.4 □ たまねぎ 50 □ にんじん 15 □ はくさい 22 □ ちんげんさい 8 □ ねぎ 4 さけ 1.65 ○ さとう 1.65 みず 20 ○ かたくり 0.6 ○ あぶら 0.2 ○ ごまあぶら 0.5 あかみそ みそ テンメンジャン こいくちしょうゆ トウバンジャン ちゅうかスープ</p> <p>キャベツのゆかりあえ</p> <p>□ キャベツ 25 □ もやし 22 ゆかり 0.8 ○ さとう 0.5 こいくちしょうゆ</p>													
<p>23</p> <p>9月1日は、防災の日です。 日頃から防災について意識し、 備えておくことが大切です。</p>  <p>防災の日 準備はOK?</p>	<p>24</p> <p>△ ぎゅうにゅう 563kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>さけのしおやき</p> <p>△ さけ 1きれ</p> <p>やさしいおかかあえ</p> <p>□ ほうれんそう 14 □ キャベツ 30 □ にんじん 5 △ かつおぶし 1 こいくちしょうゆ</p> <p>とふのこのにももの</p> <p>△ とふのこ 11.4 △ あぶらあげ 5 □ だいこん 10 □ はくさい 30 □ にんじん 5 □ たまねぎ 20 □ いんげん 3 □ しいたけ 3 ○ さとう 1.9 みりん 1 みず 50 ○ あぶら 0.3 こいくちしょうゆ だし</p>	<p>25</p> <p>△ ぎゅうにゅう 522kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>チキンライス</p> <p>○ こめ 70g ○ あぶら 0.12 △ とりももにく 20 □ たまねぎ 30 □ いんげん 6 ○ あぶら 0.3 コンソメ ケチャップ しお くるこしょう ウスターソース ケチャップ</p> <p>かぼちゃどうにゅうスーフ</p> <p>△ ぶたにく 9 □ たまねぎ 25 □ にんじん 7 □ かぼちゃ 25 □ しめじ 5 △ どうにゅう 20 みず 75 ○ あぶら 0.15 どうにゅうホワイトルウ コンソメ こしょう</p>	<p>26</p> <p>△ ぎゅうにゅう 570kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>マーボナス</p> <p>△ ぶたひきにく 14 □ しょうが 0.4 □ にんにく 0.4 □ たけのこ 5 □ ニラ 5 □ たまねぎ 20 □ なす 35 ○ さとう 1.2 ○ ごまあぶら 0.3 ○ かたくり 0.2 みず 0.4 ○ あぶら 0.3 こいくちしょうゆ あかみそ トウバンジャン</p> <p>にらまんじゅう</p> <p>△ にらまんじゅう 1こ ○ あげあぶら 2.8</p> <p>しおこうじスーフ</p> <p>△ とりももにく 8 □ だいこん 30 □ にんじん 10 □ しめじ 6 □ ねぎ 4 こしょう □ しょうが 0.9 さけ 1.8 だし しおこうじ</p>	<p>27</p> <p>△ ぎゅうにゅう 647kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>ハンバーグ(ソースかけ)</p> <p>△ ハンバーグ 1こ あかワイン 0.65 ○ さとう 0.7 みず 1.7 ケチャップ とんかつソース</p> <p>さつまいもサラダ</p> <p>○ さつまいも 33 □ たまねぎ 16 △ ハム 3.5 す しお こしょう ○ マヨネーズ</p> <p>ABCマカロニスーフ</p> <p>○ アルファベットマカロニ 5 △ とりももにく 5 □ たまねぎ 15 □ にんじん 6 □ だいこん 20 □ キャベツ 20 みず 100 ○ あぶら 0.07 こしょう ブイオン しお</p>												
<p>30</p> <p>△ ぎゅうにゅう 587kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>コーンとどりにくのおとしあげ</p> <p>△ とりむねにく 30 さけ 1 □ コーン 23 ○ こむぎ 5 ○ かたくり 3 ○ あげあぶら 4 しお こしょう</p> <p>コールスローサラダ</p> <p>□ キャベツ 17 □ にんじん 10 □ きゅうり 18 △ ハム 4.5 ○ さとう 0.4 ○ マヨネーズ す しお</p> <p>さつまいものみぞしる</p> <p>○ さつまいも 18 □ たまねぎ 19 △ あぶらあげ 4 △ わかめ 0.3 みそ だし</p>	<p>しよくひん おお えいようそ</p> <p>< 3つの食品グループと多くふくまれる栄養素 ></p> <table border="1"> <tr> <td>しよくひん 食品 グループ</td> <td>○..おもにエネルギーの もとになる食品</td> <td>△..おもに体をつくる もとになる食品</td> <td>□..おもに体の調子を整える もとになる食品</td> </tr> <tr> <td>えいようそ 栄養素</td> <td>たんすいけいぶつ 炭水化物</td> <td>しじつ 脂質</td> <td>たんぱく質</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td>むきしつ 無機質 (カルシウム)</td> <td>むきしつ 無機質</td> </tr> </table> <p>☆材料購入の都合により 献立を変更することが あります。</p> <p>夏休みも終わり、学校生活が再開します。毎日元気にすくすく は、早起き、早寝をして、3食をしっかり食べて、生活リズムを ととのえることが大切です。夏休み明けの今、生活習慣を見直し て、規則正しい生活リズムを心がけましょう。</p> 				しよくひん 食品 グループ	○..おもにエネルギーの もとになる食品	△..おもに体をつくる もとになる食品	□..おもに体の調子を整える もとになる食品	えいようそ 栄養素	たんすいけいぶつ 炭水化物	しじつ 脂質	たんぱく質			むきしつ 無機質 (カルシウム)	むきしつ 無機質
しよくひん 食品 グループ	○..おもにエネルギーの もとになる食品	△..おもに体をつくる もとになる食品	□..おもに体の調子を整える もとになる食品													
えいようそ 栄養素	たんすいけいぶつ 炭水化物	しじつ 脂質	たんぱく質													
		むきしつ 無機質 (カルシウム)	むきしつ 無機質													