






月 2	火 3	水 4	木 5	金 6
<p>△ 牛乳 714kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>ポークピンス</p> <p>△ 豚肉 24 ○ じゃがいも 36</p> <p>□ 玉ねぎ 54 □ 人参 12</p> <p>□ いんげん 6 △ 大豆 24</p> <p>□ トマト 30 ○ 砂糖 1.2</p> <p>水 36 ○ 油 0.36</p> <p>コンソメ しょうゆ</p> <p>ウスターソース</p> <p>マカロニサラダ</p> <p>○ マカロニ 9.3 □ キャベツ 16.5</p> <p>□ 人参 6.6 △ ハム 3.85</p> <p>○ 砂糖 0.77</p> <p>酢 塩</p> <p>しょうゆ マヨネーズ</p> <p>しつとひじきふりかけ</p> <p>△ ひじき 1.56 ○ ごま 0.72</p> <p>△ かつお節 1.2 ○ 砂糖 3.24</p> <p>みりん 5.4 こいくちしょうゆ</p>	<p>△ 牛乳 644kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>じゃこ入りませごはん</p> <p>○ 米 85g ○ 砂糖 6</p> <p>昆布茶 0.24 □ こんにやく 16.8</p> <p>△ 人参 7.2 △ 高野豆腐 2.4</p> <p>□ えだまめ 4.8 △ 錦糸玉子 6</p> <p>○ 砂糖 1.56 酒 2.16</p> <p>水 18 △ じゃこ 4.2</p> <p>○ 油 0.36</p> <p>酢 塩</p> <p>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個 ○ 揚げ油 4.8</p> <p>ほうれん草のすまし汁</p> <p>□ ほうれん草 14.4 □ えのきたけ 9.6</p> <p>○ 麩 2.4 □ 葉ねぎ 3.6</p> <p>みりん 0.96</p> <p>うすくちしょうゆ 塩</p> <p>だし</p>	<p>△ 牛乳 653kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>チンジャオロース</p> <p>△ 豚肉 42 □ ピーマン 18</p> <p>□ 玉ねぎ 26.4 □ こんにやく 20.4</p> <p>□ にんにく 1.08 □ 油 0.36</p> <p>酒 0.4 ○ 砂糖 2.09</p> <p>○ かつくり粉 0.79 ○ ごま油 0.22</p> <p>こいくちしょうゆ</p> <p>かぼちゃサラダ</p> <p>□ かぼちゃ 39.6 □ きゅうり 13.2</p> <p>△ ハム 3.85</p> <p>○ マヨネーズ 塩</p> <p>酢 黒しょうゆ</p> <p>中華スープ</p> <p>□ 小松菜 9.6 △ 鶏もも肉 6</p> <p>□ もやし 19.2 □ 人参 9.6</p> <p>○ 春雨 4.2 水 120</p> <p>○ ごま油 0.36 塩 うすくちしょうゆ</p> <p>中華スープ 鶏ガラスープ</p>	<p>△ 牛乳 621kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>きのこごはん</p> <p>○ 米 78g 酒 3.84</p> <p>△ 鶏もも肉 12 □ ごぼう 10.8</p> <p>□ しめじ 14.4 □ 人参 9.6</p> <p>酒 1.8 ○ 砂糖 0.48</p> <p>こいくちしょうゆ</p> <p>塩</p> <p>サーモンフライ</p> <p>△ サーマンフライ 1個 ○ 揚げ油 4</p> <p>キャベツのみぞ汁</p> <p>□ 玉ねぎ 24 △ 油揚げ 4.8</p> <p>□ キャベツ 24 □ 人参 7.2</p> <p>□ 葉ねぎ 3.6 水 120</p> <p>みそ だし</p> <p>梨</p> <p>□ 梨 1切</p> 	<p>△ 牛乳 748kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>高野豆腐のどぼろけ</p> <p>○ 米 112g △ 豚ひき肉 26.4</p> <p>△ 鶏ひき肉 24 □ 生姜 1.8</p> <p>□ 玉ねぎ 24 □ ごぼう 21.6</p> <p>□ 人参 21.6 □ いんげん 16.8</p> <p>○ 砂糖 5.04 酒 6</p> <p>水 42 △ 高野豆腐 7.2</p> <p>○ 油 0.54</p> <p>こいくちしょうゆ</p> <p>酢 醤油あえ</p> <p>□ きゅうり 38.5 □ えのきたけ 11</p> <p>□ 人参 5.5 △ かつお節 1.28</p> <p>○ 砂糖 0.15</p> <p>酢 だし</p> <p>こいくちしょうゆ</p>
<p>9</p> <p>△ 牛乳 685kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>さんまのかば焼き</p> <p>△ さんま 1切 酒 1.5</p> <p>○ かつくり粉 5 ○ 揚げ油 3</p> <p>□ 生姜 1 みりん 2</p> <p>○ 砂糖 2 水 2</p> <p>○ ごま 0.3</p> <p>こいくちしょうゆ</p> <p>きゅうりの塩昆布和え</p> <p>□ きゅうり 44 □ 人参 5.5</p> <p>○ ごま 0.6 △ 塩昆布 1.9</p> <p>塩</p> <p>冬瓜と玉子のスープ</p> <p>△ 卵 24 □ 冬瓜 30</p> <p>□ ほうれん草 7.2 □ 人参 7.2</p> <p>みそ だし</p>	<p>10</p> <p>△ 牛乳 629kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>フルコギ</p> <p>△ 豚肉 34.8 ○ 油 0.35</p> <p>□ 玉ねぎ 79.2 □ しめじ 18</p> <p>□ 人参 18 □ もやし 18</p> <p>□ 葉ねぎ 6 □ にんにく 0.3</p> <p>みりん 3.02 酒 3.02</p> <p>○ 砂糖 1.51 ○ ごま油 0.38</p> <p>コチュジャン こいくちしょうゆ</p> <p>大根のみぞ汁</p> <p>□ 大根 24 □ 玉ねぎ 24</p> <p>△ 油揚げ 4.8 □ 人参 7.2</p> <p>みそ だし</p> <p>ピオーネ</p> <p>□ ピオーネ 2粒</p> 	<p>11</p> <p>△ 牛乳 701kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>かぼちゃひき肉フライ</p> <p>□ かぼちゃひき肉フライ 1個</p> <p>○ 揚げ油 6</p> <p>焼肉サラダ</p> <p>△ 豚肉 14.4 ○ 油 0.18</p> <p>□ 生姜 0.1 □ にんにく 0.1</p> <p>酒 0.72 ○ 砂糖 0.43</p> <p>□ きゅうり 8.4 □ 人参 4.8</p> <p>□ もやし 10.8 □ キャベツ 14.4</p> <p>○ ごま 1.15 ○ 砂糖 0.12</p> <p>○ ごま油 0.48 ○ 油 0.67</p> <p>こいくちしょうゆ 酢</p> <p>わかめスープ</p> <p>△ わかめ 0.6 □ えのきたけ 4.8</p> <p>△ 豆腐 24 □ 玉ねぎ 24</p> <p>水 120</p> <p>鶏ガラスープ 中華スープ</p> <p>塩 黒しょうゆ</p>	<p>12</p> <p>△ 牛乳 819kcal</p> <p>○ 牛乳</p> <p>夏野菜カレー</p> <p>○ 米 115g ○ 押麦 6</p> <p>△ 豚肉 24 ○ じゃがいも 24</p> <p>□ 人参 15.6 □ 玉ねぎ 84</p> <p>□ なす 18 □ かぼちゃ 24</p> <p>□ 生姜 0.6 ○ 油 0.36</p> <p>カレールウ カレールウ</p> <p>ウスターソース しょうゆ</p> <p>フルーツヨーグルト</p> <p>□ はっさく 9.35 □ みかん 16.5</p> <p>□ もも 9.35 □ パイン 16.5</p> <p>△ ヨーグルト 23.2</p> <p>ナタデココ 11</p>  	<p>13</p> <p>△ 牛乳 727kcal</p> <p>○ ごはん(減量)</p> <p>お魚ふりかけ</p> <p>お魚ふりかけ 1袋</p> <p>冷やしうどん</p> <p>○ うどん 120 □ もやし 27.5</p> <p>□ ほうれん草 16.5 □ 人参 7.7</p> <p>△ 油揚げ 4.83 □ 砂糖 1.96</p> <p>水 6.6 △ 錦糸玉子 8.8</p> <p>こいくちしょうゆ</p> <p>めんつゆ</p> <p>エビカツ</p> <p>△ 海老カツ 1個 ○ 揚げ油 4.32</p> 
<p>16</p> <p>敬老の日</p> 	<p>17</p> <p>△ 牛乳 657kcal</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個</p> <p>○ 油 2.2 □ にんにく 0.4</p> <p>□ 生姜 0.5 ○ ごま油 0.3</p> <p>○ 砂糖 0.55 水 0.8 ○ 油 0.24</p> <p>ケチャップ トウバンジャン</p> <p>海藻サラダ</p> <p>□ キャベツ 16.5 □ きゅうり 19.8</p> <p>△ わかめ 0.99 ○ 砂糖 0.6</p> <p>○ ごま油 0.27 ○ ごま 0.33</p> <p>中華ごまドレッシング 酢 こいくちしょうゆ</p> <p>豆腐の中華煮</p> <p>△ 豆腐 84 △ 豚肉 18</p> <p>□ 玉ねぎ 60 □ たけのこ 12</p> <p>□ 人参 18.6 □ 小松菜 13.2</p> <p>酒 2.16 ○ かつくり粉 1.68</p> <p>水 43.2 ○ ごま油 0.36</p> <p>○ 油 0.36</p> <p>こいくちしょうゆ オイスターソース</p> <p>中華スープ 鶏ガラスープ</p>	<p>18</p> <p>△ 牛乳 708kcal</p> <p>○ 牛乳</p> <p>切干大根とベーコンのご飯</p> <p>○ 米 90g ○ 玄米 6</p> <p>○ 油 0.14 ○ ごま油 0.72</p> <p>□ 切干大根 8.52 △ ベーコン 12</p> <p>□ えのきたけ 12 □ 人参 14.4</p> <p>□ えだまめ 4.8 □ ごま 1.8</p> <p>○ 油 0.6 ○ 砂糖 1.2</p> <p>みりん 1.2</p> <p>こいくちしょうゆ</p> <p>うすくちしょうゆ</p> <p>肉団子(和風)</p> <p>△ 和風肉団子 2個</p> <p>パンサンスー</p> <p>□ きゅうり 14.3 □ もやし 11</p> <p>□ 人参 5.5 ○ 春雨 5.5</p> <p>○ 砂糖 0.55 ○ ごま油 0.22</p> <p>酢 こいくちしょうゆ</p>	<p>19</p> <p>△ 牛乳 768kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>とりにくの梅酢からあげ</p> <p>△ 鶏むね肉 3個 ○ かつくり粉 13.2</p> <p>○ 揚げ油 9</p> <p>梅酢</p> <p>野菜サラダ</p> <p>□ キャベツ 33 □ もやし 13.2</p> <p>□ コーン 7.7</p> <p>和風ドレッシング</p> <p>なすのみぞ汁</p> <p>□ なす 24 □ 人参 6</p> <p>□ 玉ねぎ 24 △ 油揚げ 4.8</p> <p>みそ だし</p> 	<p>20</p> <p>△ 牛乳 767kcal</p> <p>○ ごはん(減量)</p> <p>ジャージャー麺</p> <p>○ 中華めん 105.6 △ 豚ひき肉 30</p> <p>△ 鶏ひき肉 12 □ 生姜 0.72</p> <p>□ にんにく 0.48 □ 玉ねぎ 60</p> <p>□ 人参 18 □ 白菜 26.4</p> <p>□ ちんげん菜 9.6 □ 葉ねぎ 4.8</p> <p>酒 1.98 ○ 砂糖 1.98</p> <p>水 24 ○ かつくり粉 0.72</p> <p>○ 油 0.24 ○ ごま油 0.6</p> <p>赤みそ みそ</p> <p>テンメンジャン こいくちしょうゆ</p> <p>トウバンジャン 中華スープ</p> <p>キャベツのゆかり和え</p> <p>□ キャベツ 27.5 □ もやし 24.2</p> <p>ゆかり 0.88 ○ 砂糖 0.55</p> <p>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>中間テスト</p>	<p>25</p> <p>△ 牛乳 627kcal</p> <p>○ 牛乳</p> <p>チキンライス</p> <p>○ 米 91g ○ 油 0.14</p> <p>△ 鶏もも肉 24 □ 玉ねぎ 36</p> <p>□ いんげん 7.2 ○ 油 0.36</p> <p>コンソメ ケチャップ</p> <p>塩 黒しょうゆ</p> <p>ウスターソース ケチャップ</p> <p>かぼちゃ豆乳スープ</p> <p>△ 豚肉 10.8 □ 玉ねぎ 30</p> <p>□ 人参 8.4 □ かぼちゃ 30</p> <p>□ しめじ 6 △ 豆乳 24</p> <p>水 90 ○ 油 0.18</p> <p>豆乳ホワイトルウ コンソメ</p> <p>こしょう</p>	<p>26</p> <p>△ 牛乳 673kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>マーボーナス</p> <p>△ 豚ひき肉 16.8 □ 生姜 0.48</p> <p>□ にんにく 0.48 □ たけのこ 6</p> <p>□ ニラ 6 □ 玉ねぎ 24</p> <p>□ なす 42 ○ 砂糖 1.44</p> <p>○ ごま油 0.36 ○ かつくり粉 0.24</p> <p>水 0.48 ○ 油 0.36 赤みそ</p> <p>こいくちしょうゆ 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個 ○ 揚げ油 3.36</p> <p>塩こうじスープ</p> <p>△ 鶏もも肉 9.6 □ 大根 36</p> <p>□ 人参 12 □ しめじ 7.2</p> <p>□ 葉ねぎ 4.8 □ 生姜 1.08</p> <p>酒 2.16 だし</p> <p>塩こうじ しょうゆ</p>	<p>27</p> <p>△ 牛乳 793kcal</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個 赤ワイン 0.78</p> <p>○ 砂糖 0.84 水 2.04</p> <p>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 35.3 □ 玉ねぎ 17.6</p> <p>△ ハム 3.85</p> <p>○ マヨネーズ 酢</p> <p>塩 しょうゆ</p> <p>ABCマカロニスー</p> <p>○ アルファベットマカロニ 6</p> <p>△ 鶏もも肉 6 □ 玉ねぎ 18</p> <p>□ 人参 7.2 □ 大根 24</p> <p>□ キャベツ 24 水 120</p> <p>○ 油 0.08 しょうゆ</p> <p>パイオン 塩</p>

<3つの食品グループと多くふくまれる栄養素>

<p>しょうひん 食品 グループ</p>	<p>○..おもにエネルギーの もとになる食品</p>	<p>△..おもに体をつくる もとになる食品</p>	<p>□..おもに体の調子を整える もとになる食品</p>
<p>えいようそ 栄養素</p>	<p>たんすいかぶつ 炭水化物</p>	<p>しつ 脂質</p>	<p>しつ たんぱく質</p>
		<p>むきしつ 無機質 (カルシウム)</p>	<p>むきしつ 無機質</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。

夏休みも終わり、学校生活が再開します。毎日元気にすごすには、早起き、早寝をして、3食をしっかりと食べて、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。

