

9月1日は
防災の日



火 1	水 2	木 3	金 4																				
<p>△牛乳 765kcal</p> <p>○ごはん ハンバーグ</p> <p>△ハンバーグ みりん ワイン とんかつソース ケチャップ こいくち ウスター コンソメ</p> <p>マカロニサラダ</p> <p>○マカロニ 9.6 □きゅうり 24 □キャベツ 18 △ロースハム 9.6 ○砂糖 塩 酢 こしょう</p> <p>マヨネーズ</p> <p>豆腐とわかめのスープ</p> <p>△わかめ 0.96 □えのきたけ 12 △豆腐 24 □玉ねぎ 30 中華だし こいくち こしょう</p>	<p>△牛乳 712kcal</p> <p>○ごはん 麻婆豆腐</p> <p>△豆腐 120 △豚ひき肉 24 □しょうが 0.6 □にんにく 0.12 □玉ねぎ 48 □しいたけ 0.72 □たけのこ 12 □ニラ 8.4 酒 赤みそ ○砂糖</p> <p>○片栗粉 0.96 こいくち トウバンジャン</p> <p>三色ナムル</p> <p>□もやし 36 □人参 6 □きゅうり 18 ○ごま ○ごま油 0.6 こいくち 酢 塩</p> <p>ぶどう 2こ</p> <p>フルーツ給食</p>	<p>△牛乳 656kcal</p> <p>○ごはん 炊き込みごはん</p> <p>○米 酒 △鶏肉 24 △ちくわ 12 □しめじ 3.6 △油揚げ 3.6 □しいたけ 0.6 □人参 8.4 □えだまめ 7.2 みりん こいくち うすくち だし</p> <p>きゅうりのおかか和え</p> <p>□きゅうり 54 ○砂糖 △かつお節 1.2 こいくち</p> <p>ほうれん草のすまし汁</p> <p>□ほうれん草 18 □えのきたけ 9.6 ○麩 2.4 □ねぎ 6 みりん うすくち だし</p> <p>手作りミニアメリカンドッグ</p> <p>△ウインナー ○シックス粉 ○揚げ油</p>	<p>△牛乳 777kcal</p> <p>○ごはん さばのしょうが焼き</p> <p>△さば □しょうが みりん ○砂糖 酒 こいくち</p> <p>キャベツのゆかり和え</p> <p>□キャベツ 54 ゆかり うすくち</p> <p>里芋と厚揚げの煮物</p> <p>△厚揚げ 48 ○里も 42 □人参 12 □大根 30 ○こんにやく 42 △鶏肉 24 ○砂糖 みりん 酒 だし こいくち</p>																				
<p>△牛乳 738kcal</p> <p>○ごはん 親子丼</p> <p>○米 △鶏肉 24 □玉ねぎ 120 □こまつな 12 △かまぼこ 12 □ねぎ 6 △卵 36 酒 みりん ○砂糖 だし ○片栗粉 こいくち うすくち</p> <p>野菜のごま和え</p> <p>□キャベツ 24 □人参 8.4 □きゅうり 18 □もやし 12 △油揚げ 4.8 ○ごま 1.2 ○砂糖 こいくち</p>	<p>△牛乳 715kcal</p> <p>○ごはん 白身魚フリッター 2こ</p> <p>○揚げ油</p> <p>ひじきと大豆の煮物</p> <p>△大豆 12 △平天 9.6 ○こんにやく 12 □いんげん 6 △ひじき 3.6 □人参 6 ○米油 ○砂糖 酒 みりん こいくち だし</p> <p>じゃが芋と玉ねぎみそ汁</p> <p>○じゃがいも 36 □玉ねぎ 36 □えのきたけ 6 □ねぎ 6 みそ だし</p>	<p>△牛乳 655kcal</p> <p>○ごはん コッペパン やさそば</p> <p>○中華めん △豚肉 12 □キャベツ 60 □人参 12 △ちくわ 12 酒 せんいたっぷりサラダ</p> <p>△わかめ 1.2 □ちんげんさい 24 寒天 1.44 ○砂糖 ○ごま油 酢 こいくち</p> <p>梨</p> <p>フルーツ給食</p>	<p>△牛乳 859kcal</p> <p>○ごはん チキンカレーライス</p> <p>○米 △とり肉 30 □玉ねぎ 90 ○じゃがいも 60 □人参 14.4 ワイン □にんにく こいくち カレー粉 ウスター こしょう コンソメ</p> <p>コーンスローサラダ</p> <p>□キャベツ 48 □コーン 4.8 □人参 6 ○米油 ○オリーブ油 ○砂糖 酢 塩 こしょう マヨネーズ</p>	<p>△牛乳 706kcal</p> <p>○ごはん ポロニアハム 糸かまぼこの中華サラダ</p> <p>△糸かまぼこ 12 □キャベツ 24 □きゅうり 30 □人参 6 ○砂糖 ○ごま油 こいくち 酢</p> <p>ポークビーンズ</p> <p>△豚肉 24 △大豆 24 □玉ねぎ 36 □人参 12 ○じゃがいも 36 □トマト 24 □にんにく ○砂糖 コンソメ 塩 こしょう ウスター こいくち</p>																			
<p>△牛乳 819kcal</p> <p>○わかめご飯 星のコロッケ</p> <p>○揚げ油</p> <p>ゆで豚の梅ソースかけ</p> <p>△豚肉 72 □しょうが 1.2 □長ネギ 1.44 酒 □きゅうり 30 ○砂糖 ○ごま油 □梅肉 3.6 塩 こいくち 酢</p> <p>ワンタンスープ</p> <p>△ワンタン 18 □人参 8.4 □もやし 9.6 □こまつな 6 □玉ねぎ 18 中華だし うすくち</p>	<p>△牛乳 674kcal</p> <p>○ごはん のり佃煮 鶏肉とじゃが芋の煮物</p> <p>△鶏肉 30 ○じゃがいも 96 ○こんにやく 24 □玉ねぎ 72 □人参 12 □いんげん 12 ○砂糖 酒 みりん こいくち</p> <p>ほうれん草のおかか和え</p> <p>□ほうれん草 36 □白菜 24 △かつお節 0.96 ○砂糖 こいくち</p>	<p>△牛乳 690kcal</p> <p>○ごはん 鮭のマヨネース焼き</p> <p>△さけ カレー粉 ノンエッグマヨネーズ</p> <p>ミニトマト 2個 肉だんごと野菜のスープ</p> <p>△つくね 30 □人参 12 □しめじ 3.6 □ちんげんさい 24 ○春雨 4.8 うすくち 中華だし こしょう</p> <p>フローズンヨーグルト</p> <p>凍らせて食べるヨーグルトです。 半分くらい溶けたくらいで食べるのが一番おいしいので、それくらいで届くようにしたいと思っています。</p>	<p>△牛乳 773kcal</p> <p>○ごはん 八宝菜</p> <p>△豚肉 36 △イカ 18 □もやし 24 □ねぎ 12 □人参 12 □白菜 102 □玉ねぎ 36 酒 こしょう □しいたけ 1.2 ○ごま油 ○片栗粉 こいくち 中華だし</p> <p>春巻き</p> <p>揚げ油</p> <p>切干大根のハリハリあえ</p> <p>□切干大根 6 △ちりめんじゃこ 2.4 □きゅうり 30 ○ごま ○砂糖 塩 酢 こいくち</p>	<p>△牛乳 811kcal</p> <p>○ごはん タコライス ＜タコミート＞</p> <p>□にんにく ○オリーブ油 △豚ひき肉 60 □玉ねぎ 60 □トマト 60 酒 塩 こしょう ウスター ケチャップ クミン オレガノ こいくち パプリカ コリアンダー ＜ゆでやさい＞</p> <p>□キャベツ 48 野菜はタコミートの □コーン 10</p> <p>かぼちゃ豆乳スープ</p> <p>△とり肉 12 □かぼちゃ 24 □しめじ 6 □玉ねぎ 30 □ちんげんさい 24 △調製豆乳 24 コンソメ こしょう 豆乳ホワイトルウ</p>																			
<p>敬老の日</p> <p>敬愛の歌</p> <p>△おばあさん △おじいさん</p>	<p>秋分の日</p> <p>秋分</p> <p>△お花 △お花</p>	<p>△牛乳 731kcal</p> <p>○ごはん レンコンはさみ揚げ</p> <p>○揚げ油</p> <p>無限ピーマン</p> <p>□ピーマン 30 ○ごま油 0.96 △ツナ 18 △かつお節 0.6 ○ごま 0.96 こしょう 塩 こいくち</p> <p>豚汁</p> <p>△豚肉 12 ○じゃがいも 24 □ごぼう 8.4 □白菜 24 □大根 18 □人参 6 □ねぎ 8.4 だし みそ</p>	<p>△牛乳 784kcal</p> <p>○ごはん 紅鮭菜飯 汁なす担担麺</p> <p>○中華めん □にんにく □しょうが △豚ひき肉 36 □玉ねぎ 18 □人参 14.4 □たけのこ 14.4 酒 酢 中華だし</p> <p>○砂糖 ○ねりごま ○ごま 3.6 ○ごま油 ○片栗粉 こいくち</p> <p>トウバンジャン テンメンジャン ナンプラー ラー油</p> <p>わかめスープ</p> <p>□もやし 24 △わかめ 0.96 □えのきたけ 12 こいくち 中華だし こしょう</p>	<p>△牛乳 814kcal</p> <p>○ごはん トマトたっぷりハヤシライス</p> <p>○米 △豚肉 30 □玉ねぎ 120 □人参 24 □トマト30 ウスター ハヤシルウ コンソメ こしょう</p> <p>フルーツポンチ</p> <p>□みかん 24 □パイナップル 24 □ナタデココ 24 □カクテルゼリー 12 □寒天 24</p>																			
<p>△牛乳 554kcal</p> <p>○ごはん キムチチャーハン</p> <p>○米 ○押麦 12 △豚肉 24 酒 □キムチ 36 ○ごま油 □玉ねぎ 30 △卵 14.4 こしょう 中華だし 塩 こいくち</p> <p>鶏肉ともやしのスープ</p> <p>△とり肉 18 酒 ○片栗粉 □もやし 24 □チンゲン菜 18 □ねぎ 6 □人参 6 塩 中華だし こいくち こしょう</p>	<p>△牛乳 660kcal</p> <p>○ごはん アジフライ</p> <p>○揚げ油</p> <p>キャベツのゆず風味サラダ</p> <p>□キャベツ 36 □ほうれん草 24 △ツナ 8.4 □ゆず果汁 みりん ○砂糖 こいくち</p> <p>秋ナスと油揚げのみそ汁</p> <p>□なす 18 □人参 12 △油揚げ 4.8 □しめじ 8.4 みそ だし</p>	<p>△牛乳 718kcal</p> <p>○ごはん コッペパン 鶏肉とじゃが芋のバジル焼き</p> <p>△鶏肉 50 □バジル ○オリーブ油 ○米油 ○じゃがいも 30 塩 こしょう</p> <p>きゅうりと春雨のサラダ</p> <p>□きゅうり 36 ○春雨 9.6 △ロースハム 12 □コーン 12 ○オリーブ油 ○米油 ○砂糖 酢 塩 こしょう</p> <p>マヨネーズ</p> <p>レタスとキャベツのスープ</p> <p>□レタス22 □キャベツ 22 △豚肉 12 □人参 8.4 こしょう 塩 うすくち コンソメ</p>	<p>フルーツ給食も、秋の果物になってきました。</p> <p>7日・・・「ぶどう」は、「瀬戸ジャイアンツ」 「ロザリオピアンコ」の緑色のぶどうです。 皮がうすいため丸ごと食べられます。</p> <p>9日・・・「梨」は豊水という品種です。</p> <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>＜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>シロイシ 食品 グループ</td> <td>○おちエネルギーの もとなる食品</td> <td>△おち体をつくる もとなる食品</td> <td>□おち体の調子を整える もとなる食品</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質 栄養素</td> <td>たんぱく質</td> <td>たんぱく質</td> <td>たんぱく質</td> </tr> <tr> <td>炭水化物 栄養素</td> <td>炭水化物</td> <td>炭水化物</td> <td>炭水化物</td> </tr> <tr> <td>脂質 栄養素</td> <td>脂質</td> <td>脂質</td> <td>脂質</td> </tr> <tr> <td>ビタミン 栄養素</td> <td>ビタミン</td> <td>ビタミン</td> <td>ビタミン</td> </tr> </table>	シロイシ 食品 グループ	○おちエネルギーの もとなる食品	△おち体をつくる もとなる食品	□おち体の調子を整える もとなる食品	たんぱく質 栄養素	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	炭水化物 栄養素	炭水化物	炭水化物	炭水化物	脂質 栄養素	脂質	脂質	脂質	ビタミン 栄養素	ビタミン	ビタミン	ビタミン
シロイシ 食品 グループ	○おちエネルギーの もとなる食品	△おち体をつくる もとなる食品	□おち体の調子を整える もとなる食品																				
たんぱく質 栄養素	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質																				
炭水化物 栄養素	炭水化物	炭水化物	炭水化物																				
脂質 栄養素	脂質	脂質	脂質																				
ビタミン 栄養素	ビタミン	ビタミン	ビタミン																				