

給食だより

8、9月号

月	火	水	木	金
	8/30 685 kcal 2.2 g	8/31 679 kcal 2.2 g	9/1 577 kcal 1.9 g	2 632 kcal 1.7 g
<p>きそくただ規則正しい食生活を送ろう!</p>	<p>みかんゼリー</p> <p>だいすど ひじきのサラダ</p> <p>カレーライス (むぎごはん)</p>	<p>にはいすあえ</p> <p>かぼちゃコロッケ</p> <p>ゆかりごはん とんじる</p>	<p>たくあんあえ</p> <p>ポークチャップ</p> <p>ごはん なすのみそしる</p>	<p>かぼちゃのおかか</p> <p>やきざけ</p> <p>ごはん キャベツのみそしる</p>
	ぶたにく だいす ひじき	ぶたにく とうふ みそ だいす	ぶたにく ベーコン かつおぶし あぶらあげ みそ だいす	さけ かつおぶし とうふ あぶらあげ みそ だいす
	こめ おおむぎ あぶら さとう カレールウ みかんゼリー	こめ あぶら さとう パンこ こむぎこ じゃがいも	こめ あぶら さとう ごま	こめ さとう
	たまねぎ にんじん ぶなしめじ キャベツ きゅうり コーン	しそ かぼちゃ たまねぎ もやし キャベツ にんじん きゅうり だいこん こぼろ ねぎ	こんにゃく たまねぎ キャベツ たくあん きゅうり にんじん なす えのきたけ こまつな ねぎ	かぼちゃ さやいんげん にんじん キャベツ ねぎ
5 620 kcal 1.8 g	6 645 kcal 1.6 g	7 624 kcal 3.2 g	8 610 kcal 2.0 g	9 644 kcal 2.8 g
<p>くきわかめのサラダ</p> <p>あますぎょうざ</p> <p>ひとり2こ</p> <p>ごはん とうがんのうまに</p>	<p>しょうゆフレンチ</p> <p>あつあげのごまだれ</p> <p>ごはん うちまめのみそしる</p>	<p>グリーンサラダ</p> <p>じゃがいものパーベキューソースいため</p> <p>スープカレー</p> <p>フルーツこめこパン</p>	<p>チャプチェ</p> <p>まだいのねぎみそやき</p> <p>ごはん わかめスープ</p>	<p>ごもくきんぴら</p> <p>おつきみハンバーグ</p> <p>さつまいも おつきみじる</p> <p>ごはん</p>
ぶたにく わかめ とりにつく なまあげ	なまあげ みそ だいす	ウインナー とりにつく	まだい みそ ぶたにく わかめ とうふ なた	とりにつく ぶたにく あぶらあげ かまぼこ
こめ ぎょうざのかわ あぶら さとう ごま	こめ あぶら さとう ごま あぶら じゃがいも	こめこパン じゃがいも あぶら さとう ごま カレールウ	こめ さとう はるさめ あぶら	こめ さつまいも ごま さとう あぶら かたくりこ
こんにゃく たら じゃがいも ねぎ もやし きゅうり にんじん しいたけ とうがん きぬさや	きゅうり キャベツ もやし コーン にんじん だいこん ほうれんそう ねぎ	パイナップル りんご ほしほどう トマト なす びまん フロッキー キャベツ にんじん きゅうり コーン たまねぎ かぼちゃ えだまめ	ねぎ にんじん たまねぎ たら えのきたけ きくらげ チンゲンサイ	かぼちゃ たまねぎ にんじん こぼろ たけのこ さやいんげん しいたけ はくさい ねぎ
12 561 kcal 2.0 g	13 587 kcal 2.8 g	14 631 kcal 2.0 g	15 697 kcal 2.0 g	16 662 kcal 2.3 g
<p>ばいにくあえ</p> <p>チンジャオロース</p> <p>ごはん とうふのみそしる</p>	<p>ごまあえ</p> <p>ほうれんそう いりたまごやき</p> <p>わふうじる</p> <p>ゆでうどん</p>	<p>りんご</p> <p>えだまめサラダ</p> <p>ハヤシライス (むぎごはん)</p>	<p>しおこんぶサラダ</p> <p>とりにつくのレモンあえ</p> <p>ごはん いかときくらげのちゃんぽんぶう</p>	<p>ウインナーポテト</p> <p>いわしのにつく</p> <p>ごはん はくさいのみそしる</p>
ぶたにく とうふ みそ だいす	たまご あぶらあげ ぶたにく	ぶたにく だいす	とりにつく ぶたにく こんぶ いか なた とうにゅう	いわし ウインナー あぶらあげ みそ だいす
こめ あぶら さとう じゃがいも	ゆでうどん ごま さとう	こめ おおむぎ あぶら さとう じゃがいも ハヤシルウ	こめ かたくりこ さとう ごま あぶら	こめ じゃがいも あぶら
たけのこ びまん ほうれんそう たまねぎ もやし キャベツ うめ きゅうり えのきたけ にんじん	こんにゃく ほうれんそう キャベツ にんじん だいこん たけのこ まいたけ ねぎ	えだまめ きゅうり にんじん トマト キャベツ コーン たまねぎ りんご ぶなしめじ	レモン キャベツ もやし きぬさや きゅうり きくらげ にんじん ねぎ	たまねぎ コーン ほうれんそう えのきたけ はくさい にんじん
19 敬老の日	20 597 kcal 2.0 g	21 620 kcal 3.0 g	22 557 kcal 1.7 g	23 秋分の日
	<p>だいこんのピリからいたため</p> <p>タンドリーチキン</p> <p>ごはん なめこのみそしる</p>	<p>フルーツサラダ</p> <p>みゆきなすミート</p> <p>ブルーベリージャム</p> <p>シチュー</p> <p>こめこパン</p>	<p>ゆかりあえ</p> <p>ほっけのこうみやき</p> <p>ごはん みそワントン</p>	
	とりにつく さつまいも とうふ みそ だいす	ぶたにく だいす とりにつく とうにゅう	ほっけ ぶたにく みそ	
	こめ さとう あぶら	こめこパン あぶら さとう じゃがいも シチュールウ こめこ ブルーベリージャム	こめ あぶら ワンタンのかわ	
	こんにゃく だいこん にんじん こぼろ はくさい なめこ ほうれんそう ねぎ	たまねぎ キャベツ きゅうり コーン みかん にんじん なす ぶなしめじ グリンピース	もやし きゅうり キャベツ たら ゆかり にんじん コーン ねぎ	
26 599 kcal 1.4 g	27 781 kcal 2.1 g	28 651 kcal 1.9 g	29 612 kcal 1.7 g	30 631 kcal 1.9 g
<p>いそマヨネーズあえ</p> <p>ぶたにくのしょうがいため</p> <p>ごはん だいこんのみそしる</p>	<p>くりのムース</p> <p>きりほしだいこんサラダ</p> <p>ソフトめん</p> <p>ミートソース</p>	<p>おかかあえ</p> <p>メンチカツ</p> <p>ごはん さといものみそしる</p>	<p>コーンポテト</p> <p>とりにつくのトマトにこみ</p> <p>ごはん ごまとうにゅうスープ</p>	<p>あますあえ</p> <p>さばのみそに</p> <p>ごはん にくとうふ</p>
ぶたにく かつおぶし のり とうふ みそ だいす	ぶたにく	ぶたにく かつおぶし とうふ あぶらあげ みそ だいす	とりにつく ハム かまぼこ みそ とうふ あぶらあげ とうにゅう	さば みそ ぶたにく とうふ
こめ あぶら さとう マヨネーズ じゃがいも	ソフトめん あぶら さとう くりのムース	こめ あぶら さといも パンこ こむぎこ	こめ さとう じゃがいも あぶら ごま	こめ さとう あぶら
たまねぎ ほうれんそう キャベツ にんじん だいこん こまつな	たまねぎ にんじん エリンギ トマト きりほしだいこん キャベツ ほうれんそう コーン	たまねぎ ほうれんそう えのきたけ にんじん キャベツ もやし ねぎ	トマト たまねぎ しいたけ にんじん もやし ねぎ コーン チンゲンサイ	しらたき しょうが もやし キャベツ にんじん きゅうり しいたけ はくさい ねぎ

※都合により献立は変更になる場合があります。牛乳は、赤の食品です。