



# 9月 こんだてよていひょう



2011

にししょう

ひ に ち	よ う び	こんだてめい	おもなざいりょうとそのはたらき				栄養価 加-
			牛 乳	おもにからだを つくるもの(赤)	おもにからだのちょうしを ととのえるもの(緑)	おもにちやねつや ちからになるもの(黄)	
1	木	カレーごはん なつやさいカレー ふくじんづけ フルーツジュレ		ふたにく ｽｷﾞﾐﾈ こなチーズ うすら	ふるね にんにく たまねぎ にんじん かぼちゃ なす トマト グリーンピース ももみかんパイン	あぶら じゃがいも	719
2	金	ごはん マーボードウフ じゃがいものちゅうかサラダ ミルメーク		ぎゅうにく ふたにく だいす みそ とうふ	ふるね たまねぎ ほししいたけ たけのこ にんじん はねぎ きゅうり	あぶら さとう でんぷん じゃがいも ごまあぶら	676
5	月	おさくらごはん かぼちゃのそぼろに とんじる れいとうみかん		ふたにく とりにく だいす とうふ みそ	かぼちゃ ふるね たまねぎ グリーンピース ごぼう にんじん だいこん はねぎ みかん	あぶら さとう でんぷん こんにゃく	694
6	火	ごはん にくじゃが えのきスープ のりふりかけ		ふたにく たまご のり	にんじん たまねぎ グリーンピース えのきだけ たけのこ はねぎ	さとう しらたき じゃがいも でんぷん ごま	582
7	水	カレーピラフ オムレツのやさいあんかけ クリームスープ		とりにく たまご ベーコン ｽｷﾞﾐﾈ ぎゅうにく ふたにく	たまねぎ グリーンピース いんげん にんじん えのきだけ こまつな じゃがいも	バター さとう でんぷん こむぎこ じゃがいも	638
8	木	ごはん ちゅうかどん はるさめサラダ ホワイトゼリー		ふたにく いか うすら かんてん カルピス	にんじん たまねぎ ほししいたけ キャベツ たけのこ いんげん きゅうり みかん パイン	あぶら でんぷん ごまあぶら はるさめ さとう	617
9	金	ソフトめん ミートソース しらすしゅうまい こまつなソテー		ふたにく ぎゅうにく だいす ｽｷﾞﾐﾈ しらす こなチーズ ハム たら	ふるね にんにく たまねぎ にんじん トマト パセリ こまつな コーン	バター こむぎこ あぶら	643
12	月	ゆかりごはん アーモンドフィッシュ やきいか あおなとしめじのびたし さつまいものみそしる		いか あぶらあげ みそ	ゆかり ふるね こまつな しめじ にんじん たまねぎ はねぎ	さつまいも アーモンド	587
13	火	ごはん なまあげのごもくに みそしる のりのつくだに くだもの		ふたにく なまあげ みそ わかめ のりつくだに	ふるね ほししいたけ にんじん コーン いんげん たまねぎ はねぎ くだもの	あぶら さとう でんぷん やきふ	653
14	水	ナン ドライカレー やさいチップ ヨーク		だいす ぎゅうにく とりにく こなチーズ ヨーク	たまねぎ にんじん ピーマン れんこん ゴーヤ ごぼう	あぶら じゃがいも	602
15	木	ごはん すぶた みそしる ブルーベリーゼリー		ふたにく とうふ みそ わかめ	ふるね ほししいたけ にんじん たけのこ たまねぎ ピーマン パイン えのきだけ はねぎ	あぶら でんぷん じゃがいも さとう	642
16	金	ちゅうかさいはん ぎょうざ きんぴらごぼう わかめスープ れいとうみかん		ふたにく ベーコン わかめ	こまつな ごぼう にんじん いんげん たまねぎ たけのこ みかん キャベツ ニラ にんにく	ごまあぶら さとう あぶら ごま こむぎこ でんぷん	585
21	水	なめし さといもコロッケ きりほしだいこんのもの みそしる ソフトクリームヨーグルト		ハム あぶらあげ とうふ みそ ヨーグルト とりにく	きりほしだいこん ほししいたけ いんげん こまつな たまねぎ コーン にんじん	さといも あぶら さとう ぼんこ こむぎこ	681
22	木	コーンピラフ さばのカレーチーズやき いそベポテト マカロニスープ		ふたにく さば こなチーズ あおのり ベーコン	たまねぎ にんじん コーン グリーンピース セロリ パセリ	バター じゃがいも あぶら マカロニ	633
26	月	しろごまごはん さんまのしょうがに ひじきのいために けんちんじる すりおろしりんご		さんま ひじき あぶらあげ とりにく とうふ	にんじん えだまめ ごぼう だいこん はねぎ りんご	ごまあぶら さとう こんにゃく じゃがいも	660
27	火	ごはん チンジャオロース ワンタンスープ くだもの		ふたにく ベーコン わかめ	にんにく ふるね たけのこ ピーマン にんじん キャベツ はねぎ くだもの	あぶら じゃがいも さとう でんぷん ごまあぶら わんたん	676
28	水	さつまいもごはん がんものふくめに キャベツソテー かきたまじる れいとうみかん		がんもどき とうふ たまご	にんじん キャベツ はねぎ みかん	さつまいも ごま さとう あぶら でんぷん	585
29	木	ごはん とうふのカレーに フレンチサラダ くだもの		ふたにく だいす とうふ	にんにく たまねぎ にんじん グリーンピース レタス キャベツ きゅうり コーン くだもの	あぶら さとう	646
30	金	だいすわかめごはん ししゃもフライ ちゅうかいため みそしる チーズ		だいす わかめ みそ とうふ ししゃも あぶらあげ チーズ	たけのこ チンゲンツアイ たまねぎ みつば	あぶら ごまあぶら	709

今月の給食は、19回の予定です。