

9月 こんだてよていひょう

日	曜	こんだてめい	おもなざいりょうとそのはたらき			エネルギー Kcal	タンパク質 g
			おもにからだをつくるもの <small>ぎゅうにゅう</small>	おもにねつやちからになるもの <small>しゅじょく</small>	おもにからだのちょうしをととのえるもの		
1	月	むぎごはん ぎゅうにゅう マーボ豆腐 ワンタンスープ くだもの	ぶたにく とうふ わかめ	あぶら さとう でんぷん ごま ワンタンのかわ	たまねぎ しいたけ たけのこ にんじん はねぎ キャベツ くだもの	598	25.1
2	火	コーンピラフ ぎゅうにゅう さかなのマリネ はるさめスープ デザート	とりにく たら ベーコン わかめ	バター でんぷん あぶら さとう はるさめ ごま	たまねぎ コーン グリンピース きゅうり にんじん たら	619	25.0
3	水	げんまいパン ぎゅうにゅう ポークビーンズ やさいサラダ (ツドレツツグ) くだもの	ぶたにく だいす	バター こむぎこ さとう あぶら じゃがいも	たまねぎ にんじん トマト グリンピース キャベツ きゅうり コーン くだもの	687	27.7
4	木	ごはん ぎゅうにゅう なつやさいかレー うすらたまご ふくじんづけ ゼリーのヨーグルトあえ	ぶたにく スキム チーズ うすらたまご ヨーグルト	あぶら さとう じゃがいも	たまねぎ にんじん かぼちゃ なす トマト グリンピース もも パイン ぶどう	659	22.8
5	金	ちゅうかめん ぎゅうにゅう わかめラーメン ぎょうざ ぶたキムチ	ぶたにく わかめ	でんぷん ごま バター こまあぶら	しなちく にんじん たまねぎ キャベツ チンゲンサイ はねぎ はくさいキムチ ピーマン コーン	660	27.0
8	月	むぎごはん ぎゅうにゅう メンチカツ ひじきのいために とんじる	とりにく ひじき あぶらあげ だいす ぶたにく とうふ	あぶら さとう ごま さといも こんにゃく	にんじん さやいんげん ごぼう だいこん はねぎ	665	23.8
9	火	くろしょくばん ぎゅうにゅう マカロニのクリームに フレンチサラダ なつみかんゼリー	ベーコン とりにく スキム チーズ	バター こむぎこ マカロニ あぶら さとう	たまねぎ にんじん パセリ マッシュルーム レタス コーン キャベツ きゅうり なつみかん	662	23.0
10	水	だいすわかめごはん ぎゅうにゅう さけのわふうマヨネーズやき きりぼしだいこんのもの みそしる	だいす わかめ さけ あぶらあげ	マヨネーズ あぶら さとう しらたき ごま じゃがいも	きりぼしだいこん しいたけ にんじん さやいんげん たまねぎ はねぎ	586	28.0
11	木	むぎごはん ぎゅうにゅう とうがんとぶたにくのカレーに たまごとえのきのスープ かこうこざかな くだもの	ぶたにく ベーコン たまご こざかな	あぶら さとう じゃがいも でんぷん ごま	とうがん えだまめ たまねぎ えのきたけ たら くだもの	593	23.0
12	金	しょくパン ぎゅうにゅう オムレツ (ケチャップソース) ソテー みそスープ メイプルジャム	たまご チーズ スキム	さとう あぶら バター こむぎこ じゃがいも ジャム	ほうれんそう コーン たまねぎ にんじん はねぎ	616	25.7
16	火	ツナごはん ぎゅうにゅう ししゃもフライ むしキャベツ ごまソース ポテトスープ	ツナ ししゃも ベーコン	あぶら さとう ごま じゃがいも	にんじん たけのこ しいたけ グリンピース キャベツ たまねぎ パセリ	633	23.8
17	水	チーズパン ぎゅうにゅう ラザニア こふきいも にくだんごスープ	ぶたにく チーズ とりにく	オリーブオイル なまから ツナのかわ さとう じゃがいも はるさめ	たまねぎ しめじ パセリ にんじん しいたけ だいこん ごぼう はねぎ	708	27.2
18	木	むぎごはん ぎゅうにゅう がんものにつけ ごまあえ かきたまみそしる つくだに くだもの	がんもどき とうふ たまご わかめ	さとう ごま	こまつな キャベツ はねぎ えのきたけ くだもの	584	24.1
19	金	ソフトめん ぎゅうにゅう カレーソース ビーンズサラダ (ツドレツツグ)にゅうさんきんいんりょう	ぶたにく スキム チーズ だいす	あぶら じゃがいも マヨネーズ	にんじん たまねぎ パセリ キャベツ えだまめ きゅうり コーン	688	26.3
24	水	さつまいもごはん ぎゅうにゅう (徳倉地区でとれた野菜こんだて) さんまのしおやき だいこんおろし けんちんじる くだもの	さんま とりにく とうふ	さつまいも ごま こんにゃく でんぷん さといも	だいこん ごぼう にんじん はねぎ くだもの	622	24.1
25	木	ぶどうパン ぎゅうにゅう かぼちゃのグラタン やさいスープ	とりにく チーズ ベーコン	バター こむぎこ パンこ	かぼちゃ たまねぎ コーン パセリ にんじん キャベツ こまつな	658	24.4
26	金	むぎごはん ぎゅうにゅう にくじゃが とうふのみそしる なっとう	ぶたにく とうふ あぶらあげ なっとう	さとう しらたき じゃがいも	にんじん たまねぎ こまつな グリンピース	611	26.2
29	月	むぎごはん ぎゅうにゅう とりにくとだいすのナッツあえ にびたし みそしる のりふりかけ	だいす とりにく わかめ	あぶら でんぷん さとう やきふ カシューナッツ	ほうれんそう しめじ はねぎ たまねぎ にんじん	652	25.3
30	火	しょくパン ぎゅうにゅう さばのカレーチーズやき ジャム エリンギのソテー ミネストローネスープ	さば チーズ ベーコン	バター マカロニ じゃがいも ジャム	エリンギ キャベツ にんじん たまねぎ セロリー トマト パセリ	605	29.6

今月の給食は19回です

☆夏休みが終わり、いよいよ学校が始まりました。まだ、しばらく残暑は続きますが、朝・昼・夕の三食をしっかりと食べ、「早寝、早起き」の生活リズムをととのえましょう。
特に、「朝ごはん」を食べないと夏の疲れもとれず、頭も体も元気がでません。
運動会の練習も始まりますので「朝ごはん」をしっかりと食べてスタミナをつけましょう。

