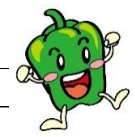
9月　きゅうしょくよていこんだてひょう

とくらしょう

日	こんだて	おもにエネルギーになる（きいろのグループ）		おもにからだをつくる（あかのグループ）		おもにからだのちょうしをととのえる（みどりのグループ）	エネルギー（kcal） カルシウム（mg）
1（火）	むぎいりごはん	こめ・むぎ					653 378
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	いわしのソースあえ	さとう・でんぷん ぱんこ	あぶら	いわし			
	ツナとキャベツのごまあえ	さとう	ごま	まぐろのゆづけ		キャベツ・にんじん	
	みそしる			あぶらあげ・みそ とうふ		えのきたけ・こまつな	
2（水）	むぎいりごはん	こめ・むぎ					669 318
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	とうふのカレーに	カレールウ	あぶら	ぶたにく・だいず とうふ		にんにく・たまねぎ・にんじん グリーンピース	
	はるさめサラダ	りょくとうはるさめ さとう	ごまあぶら			きゅうり・にんじん とうもろこし	
	レモンのムース	さとう・みずあめ		とうにゅう		れもんかじゅう	
3（木）	むぎいりごはん	こめ・むぎ					582 356
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	ちくわのいそべあげ	こむぎこ		ちくわ	あおのり		
	おひたし					こまつな・キャベツ・とうもろこし	
	ぐだくさんじる	こんにゃく		とうふ・あぶらあげ みそ		ごぼう・だいこん・はねぎ	
	かつおふりかけ	さとう・みずあめ	ごま	かつおぶし	いわしぶし		
4（金）	ちゅうかさいはん	こめ・むぎ・さとう	ごまあぶら	ぶたにく		こまつな	561 326
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	ねぎみそパオズ	こむぎこ・さとう		ぶたにく・みそ		ながねぎ・たまねぎ・にら しょうが	
	やさいソテー		あぶら			たまねぎ・ぶなしめじ キャベツ・ピーマン	
	ちゅうかコーンスープ	でんぷん	あぶら	とうふ		たまねぎ・えのきたけ・はねぎ とうもろこし・きくらげ	
7（月）	むぎいりごはん	こめ・むぎ					623 431
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	がんものにつけ	さとう・あぶら		とうふ	ひじき		
	ごまあえ	さとう	ごま			こまつな・キャベツ	
	すましじる			とうふ	かまぼこ	えのきたけ・にんじん・はねぎ	
	なっとう			だいず			
8（火）	むぎいりごはん	こめ・むぎ					619 477
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	こまつなぶたどん	しらたき・さとう でんぷん	あぶら	ぶたにく		にんにく・ふるね・たまねぎ こまつな	
	みそしる			なまあげ・みそ		キャベツ・えのきたけ・はねぎ	
	あじつきこざかな	さとう	ごま	かたくちいわし			
9（水）	ちゅうかめん	ちゅうかめん（こむぎこ）					699 397
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	みそラーメン		あぶら・ごま ごまあぶら	ぶたにく・みそ やきぶた		キャベツ・にんじん・はねぎ とうもろこし・ふるね・にんにく	
	ぎょうざ	こむぎこ・でんぷん こめこ・さとう	ラード・あぶら	ぶたにく		キャベツ・たまねぎ・にら・ふるね	
	おこのみまめ	でんぷん・さとう□ しろいんげんまめ	あぶら	きなこ			
10（木）	むぎいりごはん	こめ・むぎ					600 369
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	さんまのかぼすレモンに	さとう・でんぷん		さんま		かぼす・レモン	
	にびたし					ほうれんそう・はくさい・とうもろこし	
	すましじる			かまぼこ・とうふ		えのきたけ・にんじん・はねぎ	
11（金）	むぎいりごはん	こめ・むぎ					655 333
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	ハヤシライス	こむぎこ・さとう じゃがいも	バター あぶら	ぎゅうにく	こなチーズ スキムミルク	ふるね・にんにく・たまねぎ にんじん・グリンピース・トマト	
	ビーンズサラダ	さとう	ごまあぶら	だいず		キャベツ・きゅうり・とうもろこし	

☆今月は２０回の予定です。１４日からは裏面をご覧ください
☆献立は天候等により変更になることがあります。

9月は暑い夏の疲れが残りがちです。朝ご飯をしっかり食べて元気に登校できるようにしましょう。

日	こんだて	おもにエネルギーになる（きいろのグループ）		おもにからだをつくる（あかのグループ）		おもにからだのちょうしをととのえる（みどりのグループ）	エネルギー（kcal） カルシウム（mg）
１４（月）	シシジューシー	こめ・むぎ・さとう	あぶら	ぶたにく	こんぶ	えだまめ	６１９ ３９４
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	さばのカレーチーズ			さば	こなチーズ		
	やさいソテー		あぶら			こまつな・キャベツ・とうもろこし	
	ぐだくさんみそしる	こんにゃく・じゃがいも		みそ・なまあげ		にんじん・だいこん・はねぎ	
１５（火）	むぎいりごはん	こめ・むぎ					６０７ ３４９
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	ヒレカツ	パンこ・でんぷん		ぶたにく			
	ソース	さとう					
	ごまあえ					こまつな・キャベツ	
	けんちんじる	こんにゃく・さといも でんぷん		とりにく・とうふ		ごぼう・だいこん・にんじん はねぎ	
１６（水）	げんまいいりパン	こむぎこ・げんまい			スキムミルク		６５６ ３７６
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	セルフドック	さとう		フランクフルト			
	キャベツのソテー					キャベツ・にんじん	
	コーンポタージュスープ	こむぎこ	バター・あぶら		ぎゅうにゅう スキムミルク なまクリーム こなチーズ	たまねぎ・とうもろこし パセリ	
	ミルメークココア	さとう					
体育大会 １７（木）	むぎいりごはん	こめ・むぎ					６１７ ２９５
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	チンジャオロース	じゃがいも・さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら	ぶたにく		にんにく・ふるね・たけのこ ピーマン	
	とうがんスープ	でんぷん		とりにく		とうがん・えのきたけ・はねぎ	
	ストロベリーフレッシュ	さとう				いちご	
１８（金）	むぎいりごはん	こめ・むぎ					６４４ ４５１
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	ししゃもフライ	パンこ・こむぎこ ｺｰﾝﾌﾗﾜｰ・ﾗｲむぎこ	あぶら		カラフトししゃも		
	じゃがいものちゅうかサラダ	じゃがいも・さとう	ごまあぶら			にんじん・きゅうり	
	みそしる			なまあげ・みそ	わかめ	こまつな・たまねぎ	
ふるさときゅうしょく２３（水）	むぎいりごはん	こめ・むぎ					６００ ２９７
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	みしまコロッケ （コロッケソース	じゃがいも・パンこ こむぎこ・でんぷん さとう	あぶら	ぶたにく□ だいずのこな		たまねぎ	
	グリーンサラダ	さとう	あぶら			キャベツ・きゅうり・とうもろこし	
	みそしる			あぶらあげ・みそ とうふ	わかめ	はねぎ	
２４（木）	チキンピラフ	こめ・むぎ	オリーブあぶら	とりにく		たまねぎ・マッシュルーム グリーンピース	５６４ ２９１
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	オムレツ	さとう		たまご ぶたにく・ぎゅうにく		たまねぎ・にんじん	
	ほうれんそうソテー		あぶら			ほうれんそう・キャベツ とうもろこし	
	ポテトスープ	じゃがいも		ベーコン		たまねぎ・にんじん・パセリ	
２５（金）	むぎいりごはん	こめ・むぎ					６０５ ４０３
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	サケのやさいあんかけ	さとう でんぷん		さけ かまぼこ		たまねぎ・しめじ・にんじん こまつな	
	みそしる			なまあげ・みそ		たまねぎ・えのきたけ はねぎ	
	プルーンヨーグルト				ヨーグルト	プルーン	
２８（月）	むぎいりごはん	こめ・むぎ					６３８ ２９０
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	はるまき	でんぷん・さとう□ こめこ・はるさめ				にんじん・たまねぎ・キャベツ	
	ちゅうかあえ	さとう	ごま・ごまあぶら			キャベツ・きゅうり・とうもろこし	
	わかめスープ		ごまあぶら		わかめ	たまねぎ・えのきたけ・はねぎ とうもろこし	
２９（火）	むぎいりごはん	こめ・むぎ					６６５ ３１０
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	ポークカレー	あぶら・カレールウ じゃがいも		ぶたにく	スキムミルク こなチーズ	ふるね・にんにく・たまねぎ にんじん・グリーンピース	
	ふくじんづけ					だいこん・きゅうり・なす ふるね・れんこん	
	フルーツポンチ	さとう				パインかん・みかんカン りんごカン・メロン	
３０（水）	むぎいりごはん	こめ・むぎ					５８８ ４２９
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	トンクどうふ	さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら	ぶたにく・なまあげ		ちんげんさい・しいたけ ふるね・にんじん	
	ワンタンスープ	ワンタンのかわ	ごま	ポークハム	わかめ	にんじん・キャベツ・はねぎ	
	くだもの					なし	