




こ ん だ て よ て い ひ よ う


ひづけ	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき			1人分 - (kcal) たんぱくし つ(g)
		<きいろのなかま> おもにエネルギーのもとになる食品 <small>しよくひん</small>	<あかのなかま> おもに体をつくるもとになる食品 <small>しよくひん</small>	<みどりのなかま> おもに体の調子を整えるもとになる食品 <small>しよくひん</small>	
2 (月) 	むぎいりごはん	こめ・むぎ			591 24.1
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	チンジャオロース	こめあぶら・じゃがいも・でんぷん さとう	ぶたにく	にんにく・しょうが・タケノコ ピーマン	
	もずくスープ	でんぷん	とりにく・たまご・もずく	にんじん・えのき・たまねぎ・はねぎ	
3 (火) 	わかめごはん	こめ・むぎ・こめあぶら・さとう	わかめ		588 30.5
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	さけのさいきょうやき	ごま	さけ みそ	しょうが	
	こもくまめ	こんにやく・さとう・こめあぶら	だいず・とりにく・こんぶ	ごぼう・にんじん・グリーンピース	
4 (水) 	げんまいいりパン	げんまい・さとう・こむぎこ	だっしふんにゅう		591 22.8
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	ポテトフライ	あぶら・じゃがいも	ぶたにく		
	メキシカンポークソテー	バター・こむぎこ・こめあぶら	ぶたにく・だっしふんにゅう こなチーズ	たまねぎ・にんじん・トマトピューレ グリーンピース	
5 (木) 	むぎいりごはん	こめ・むぎ			608 23.2
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	さかなのあますあんがらめ	こめあぶら・さとう・でんぷん	さわら	たまねぎ・たけのこ・ピーマン	
	やさいソテー	あぶら		たまねぎ・にんじん・キャベツ・ピーマン	
6 (金) 	 3ねんせい 校外学習のため、きゅうしょくなし 				
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			603 24.1
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	とりにくのこうみやき		とりにく	ふるねしょうが・にんにく	
ひじきのいために	こめあぶら・さとう	あぶらあげ・ひじき	にんじん・さやいんげん		
9 (月) 	セルフちゅうかどん				682 29.8
	むぎごはん	こめ・むぎ			
	ちゅうかどんのぐ	こめあぶら・ごまあぶら・でんぷん	ぶたにく・えび・いか	にんじん・たまねぎ・しいたけ・はくさい タケノコ	
	うずらのたまご		うずらのたまご		
10 (火) 	むぎいりごはん	こめ・むぎ			601 18.3
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	じゃがいものそばろに	じゃがいも・さとう・でんぷん	ぶたにく・ひきわりだいず	しょうが・たまねぎ・にんじん・さやいんげん	
	すましじる		とうふ	にんじん・だいこん・はねぎ	
11 (水) 	むぎいりごはん	こめ・むぎ			684 23.3
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	さんまのかばやき	こめあぶら・ごま・さとう・でんぷん	さんま		
	やさいのあますあえ	さとう		キャベツ・きゅうり・にんじん	
12 (木) 	むぎいりごはん	こめ・むぎ			641 19.6
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	ポークカレー	こめあぶら・じゃがいも・カレールウ	ぶたにく・だっしふんにゅう こなチーズ	ふるねしょうが・にんにく・たまねぎ にんじん・グリーンピース	
	ヨーグルトあえ		ヨーグルト	みかんかん・パイんかん・ももかん	
13 (金) 	むぎいりごはん	こめ・むぎ			612 22.0
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	わふうハンバーグ	ラード・さとう・でんぷん	とりにく・ぶたにく	たまねぎ・しょうが・にんにく	
	だいこんおろし	さとう		だいこん	
	あおなとひじきのにびたし	こめあぶら	ひじき・あぶらあげ	こまつな・キャベツ	
	すましじる		とうふ	にんじん・たまねぎ・はねぎ	
おつきみデザート	さとう	かんてん	みかんかじゅう・ブルーベリーかじゅう		

17日からは、裏面をみてください。



あさごはんをしっかりたべよう

バランスのよいあさごはんをたべよう



もくひょうをたっせいするために
がんばろう！



こ ん だ て よ て い ひ よ う

ひつけ	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき			1食分 - (kcal) たんぱくし つ(g)	
		<きいろのなかま> おもにエネルギーのもとになる食品 <small>しよくひん</small>	<あかのなかま> おもに体をつくるもとになる食品 <small>しよくひん</small>	<みどりのなかま> おもに体の調子を整えるもとになる食品 <small>しよくひん</small>		
16日(月)は祝日(敬老の日)です。						
17 (火)	むぎいりごはん	こめ・むぎ			639 25.4	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
	ぶたにくとたまねぎのしょうがいため	こめあぶら・でんぷん	ぶたにく	ふるねしょうが・にんにく・にんじん たまねぎ・ピーマン		
	みそしる		とうふ・みそ	たまねぎ・えのきたけ・はねぎ		
	まっちゃんパン	さとう・こめあぶら・ホットケーキミックス	ぎゅうにゅう	まっちゃん		
18 (水)	ちゅうかめん	こむぎこ			679 26.4	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
	しょうゆラーメン		なると・やきぶた・さばぶし(だし) こんぶ(だし)	にんにく・ふるねしょうが ねぶかねぎ・チンゲンサイ		
	あげぎょうざ	こめあぶら・ラード・でんぷん・こむぎこ こめこ・ごまあぶら・さとう	ぶたにく・こむぎたんぱく	キャベツ・たまねぎ・にら・しょうが		
	じゃがいものちゅうかさサラダ	じゃがいも・ごまあぶら・さとう		にんじん・きゅうり		
19 (木)	むぎいりごはん	こめ・むぎ			616 25.9	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
	なまあげのごもくに	こめあぶら・さとう・でんぷん	なまあげ・みそ・ぶたにく	ふるねしょうが・にんじん・しいたけ とうもろこし・はねぎ		
	みそしる		みそ・わかめ	えのきたけ・だいこん・こまつな りんご		
20 (金)	さけときのこのピラフ	こめ・むぎ・オリーブオイル	さけ	たまねぎ・ぶなしめじ・とうもろこし	603 28.5	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
	オムレツ	じゃがいも・でんぷん・だいすあぶら なたねあぶら・さとう	たまご・ぎゅうにく・ぶたにく	たまねぎ・にんじん		
	こふきいも	じゃがいも				
	トマトとだいすのスープ	マカロニ	ベーコン・だいす	たまねぎ・トマト・パセリ		
23日(月)は祝日(秋分の日)です。						
24 (火)	むぎいりごはん	こめ・むぎ			606 22.0	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
	みしまコロッケ	じゃがいも・こむぎこ・パンこ・さとう こめあぶら・でんぷん	ぶたにく・だいすたんぱく	たまねぎ		
	やさいソテー	こめあぶら		にんじん・キャベツ・こまつな		
	かきたまみそしる		とうふ・みそ・たまご	たまねぎ・はねぎ		
	あじつけこざかな	さとう・ごま	かたくちいわし			
25 (水)	さつまいもごはん	こめ・むぎ・さつまいも・ごま			619 27.2	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
	さかなのマヨネーズやき	マヨネーズ	さけ			
	あおなとひじきのにびたし	こめあぶら	ひじき・あぶらあげ	しいたけ・こまつな		
	みそしる		とうふ・みそ・わかめ	はねぎ		
26 (木)	むぎいりごはん	こめ・むぎ			653 27.0	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
	マーボーとうふ	こめあぶら・さとう・でんぷん	みそ・とうふ・ぶたにく・だいす	しょうが・にんにく・たまねぎ・しいたけ タケノコ・はねぎ		
	わかめスープ	ごまあぶら・ごま	わかめ	たまねぎ・えのき・タケノコ とうもろこし・はねぎ		
	なし			なし		
27 (金)	むぎいりごはん	こめ・むぎ			663 26.1	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
	さわらとだいすのナッツあえ	アーモンド・こめあぶら・さとう でんぷん	さわら・だいす	しょうが		
	おひたし			にんじん・キャベツ・こまつな		
	みそしる		とうふ・わかめ・みそ	えのきたけ・はねぎ		
30 (月)	4ねんせい 市内音楽会のため きゅうしょくなし					634 27.7
	むぎいりごはん	こめ・むぎ				
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
	やしししゃも		しししゃも			
	キャベツとツナのいためもの	こめあぶら・さとう	まぐろゆづけ	ほうれんそう・キャベツ・たまねぎ とうもろこし		
	とんじる	こんにゃく・さといも	ぶたにく・とうふ・みそ	にんじん・だいこん・はねぎ		
ソフトクリームヨーグルト		ソフトクリームヨーグルト				

今日は、19回の予定です。献立表は予定であり、天候などにより変更をする場合があります。ご了承ください。

□あさごはんをしっかりたべよう
□バランスのよいあさごはんをたべよう

もくひょうをたっせいするために
がんばろう!