





8・9月分 よていこんだてひょう

日	曜日	こんだて		主に血や肉となる食品	主に熱や力となる食品	主に体の調子を整える食品	エネルギー kcal	たんぱく質 g		
8/30	水			むぎごはん		こめ むぎ		632	27.1	
				マーボー豆腐	とりにく とうふ みそ	ごまあぶら かたくりこ さとう	にんにく しょうが にんじん たけのこ ながねぎ にら			
				かおりづけ		ごまあぶら	きゅうり キャベツ しょうが			
31	木			フラワーロール		こむぎこ マーガリン		642	28.6	
				とりにくのトマトに	とりにく	あぶら さとう	にんじん たまねぎ トマト ピーマン にんにく			
				こまつなとわかめのサラダ	わかめ	ごま ごまあぶら さとう	こまつな とうもろこし きゅうり			
				フルーツミックス		ナタデココ こんにやくゼリー	みかん もも パイン			
9/1	金			むぎごはん		こめ むぎ		635	25.4	
				さといものそぼろに	とりにく	さといも あぶら かたくりこ	しょうが にんじん たまねぎ グリンピース			
				ごまずあえ		ごま	こまつな にんじん りょくとうもやし			
				てづくりカレーふりかけ	ちりめんじゃこ	あぶら	にんにく たまねぎ			
4	月			スパゲッティミートソース	とりにく	オリーブオイル さとう	トマト にんにく たまねぎ なす にんじん	630	26.4	
				バターナッツかぼちゃのポタージュ	とりにく ぎゅうにゅう	こむぎこ バター	バターナッツかぼちゃ たまねぎ			
				きりぼしだいこんのサラダ		あぶら さとう	きりぼしだいこん にんじん キャベツ きゅうり			
5	火			こまつなチャーハン	とりにく なると	ごまあぶら ごま	にんにく にんじん ねぎ こまつな とうもろこし	646	24.3	
				ホキのやくみソース	ホキ	あぶら かたくりこ さとう	にんにく しょうが ねぎ			
				しゅわしゅわフルーツポンチ		ゼリー ナタデココ サイダー さとう	みかん りんご			
6	水			むぎごはん		こめ むぎ		635	26.8	
				とんこつに	ぶたにく みそ なまあげ	こんにやく くらごとう	にんじん だいこん ごぼう グリンピース しょうが			
				こんぶときゅうりのあさづけ	こんぶ		きゅうり			
7	木			ピザトースト	チーズ だっしふんにゅう	こむぎこ マーガリン オリーブオイル	とうもろこし たまねぎ ピーマン トマト	634	22.1	
				さといものジャーマンふうスープ	とりにく	さといも あぶら	たまねぎ にんじん こまつな			
				ひじきのマリネ	ひじき	あぶら さとう	だいこん きゅうり にんじん			
8	金			むぎごはん		こめ むぎ		638	28.3	
				ソイどんのぐ	だいず とりにく	カレールー あぶら さとう	にんじん たまねぎ グリンピース			
				つみれじる	つみれ		にんじん だいこん ごぼう こまつな ねぎ			
				いそかあえ	のり		ほうれんそう りょくとうもやし キャベツ			
11	月			むぎごはん		こめ むぎ		658	24.3	
				きのこのストロガノフ	とりにく なまクリーム	バター こむぎこ	たまねぎ にんじん しめじ まいたけ トマト			
				コーンサラダ		あぶら さとう	キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ			
12	火			むぎごはん		こめ むぎ		660	25.6	
				なまあげとうずらのあまずに	なまあげ うずらのたまご とりにく	あぶら かたくりこ さとう	にんにく たけのこ にんじん こまつな たまねぎ			
				ちゅうかふうのりあえ	のり	ごまあぶら	りょくとうもやし きりぼしだいこん きゅうり にんにく			
13	水			おはなし給食 今月は「トマトさん」より、「マンハッタングラムチャウダー」が登場します！					707	24.9
				ごまミルクトースト	れんにゅう	こむぎこ だっしふんにゅう マーガリン ごま				
				マンハッタングラムチャウダー	とりにく あさり	じゃがいも	トマト にんにく たまねぎ にんじん セロリ			
				さといもとツナのサラダ	ツナ	さといも ノンエッグマヨネーズ ごま	きゅうり			

日	曜日	こんだて		主に血や肉となる食品	主に熱や力となる食品	主に体の調子を整える食品	エネルギー kcal	たんぱく質 g	
14	木			きのごぼはん	とりにく あぶらあげ	さとう あぶら	えのき まいたけ しめじ えだまめ	632	29.3
				さけのちゃんちゃんやき	さけ みそ		ねぎ どうもろこし にんじん		
				さわにわん	とりにく	あぶら かたくりこ さとう	にんじん ごぼう だいこん ねぎ		
15	金			むぎごはん		こめ むぎ		643	24.9
				あぶらふのたまごどじ	とりにく たまご	あぶらふ あぶら じゃがいも	たまねぎ にんじん グリンピース えのき		
				とさずあえ	かつおぶし		キャベツ りよくどうもやし にんじん		
				のりのつくだに	のり	さとう			
19	火			かんこくふうたきこみごはん	とりにく テンメンジャン	しらたき ごまあぶら	にんじん りよくどうもやし ほれんそう だいこん	643	29
				ごぼうとアーモンドのあまからあげ	にぼし	あぶら アーモンド さとう ごま かたくりこ	ごぼう		
				ワンタンスープ	とりにく	ワンタン あぶら	にんじん たまねぎ にら ねぎ		
20	水			むぎごはん		こめ むぎ		657	25.6
				ごもくきんぴら	とりにく さつまあげ	じゃがいも ごま さとう あぶら	にんじん しょうが ごぼう		
				さばのしおやき	さば				
				ゆかりあえ			きゅうり キャベツ あかじそ		
21	木			ココアあげパン	だっしふんにゆう	ココア さとう あぶら マーガリン		632	21.7
				とうふのスープに	とうふ とりにく ほたて	かたくりこ	たまねぎ にんじん だいこん こまつな		
				こんにやくサラダ		こんにやく さとう あぶら ごま	にんじん きゅうり キャベツ		
22	金			ソースやきそば	いか かまぼこ あおのり	こむぎこ あぶら	にんじん キャベツ たまねぎ ビーマン	637	27.2
				あじフライ	あじ	パンこ あぶら			
				わかめスープ	とりにく わかめ	かたくりこ	りよくどうもやし たまねぎ にんじん		
25	月			むぎごはん		こめ むぎ		669	22.8
				さつまいもカレー	とりにく チーズ	こむぎこ バター あぶら さつまいも	にんじん たまねぎ トマト りんご にんにく		
				グリーンサラダ		あぶら さとう	キャベツ きゅうり ブロッコリー たまねぎ		
26	火			セルフオムライス(チキンピラフ・たまご)	とりにく たまご	こめ バター あぶら	にんじん たまねぎ マッシュルーム グリンピース	639	29.0
				やさいスープ	とりにく	あぶら	にんじん たまねぎ だいこん ビーマン		
				マカロニサラダ		マカロニ さとう あぶら	キャベツ きゅうり どうもろこし たまねぎ		
27	水			むぎごはん		こめ むぎ		663	20.2
				ちくわのごまだれどん	ちくわ	あぶら さとう ごま	しょうが		
				みそしる	とうふ わかめ みそ	じゃがいも	たまねぎ ねぎ		
				いろどりあさづけ			にんじん きゅうり キャベツ		
28	木			むぎごはん		こめ むぎ		637	23.1
				ぶたキムチどん	ぶたにく	ごまあぶら ごま	しょうが にんにく たまねぎ はくさいキムチ にら		
				くきわかめのチョナムル	くきわかめ コチュジャン	ごまあぶら さとう	えのき りよくどうもやし こまつな にんにく		
29	金			うめわかめごはん	わかめ	こめ ごま	あかじそ えだまめ うめ	653	20.5
				ししやもフライ	ししやも	パンこ あぶら			
				けんちんじる	とうふ	こんにやく さといも	にんじん だいこん ごぼう ねぎ しめじ		
				みたらしだんご		もち さとう かたくりこ			

今日は  
十五夜  
(じゅうごや)  
です