




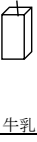

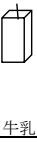

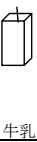












8・9月分 よていこんだてひょう

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	金			フラワーロール		きょうりきこ		610	29.2
				とりにくのトマトに	とりにく	さとう あぶら	にんにく たまねぎ トマト ピーマン にんじん		
				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		
				れいとうみかん			みかん		
2	月			むぎごはん		こめ むぎ		624	30.2
				しおマーボー豆腐	とりにく とうふ ソイミート	かたくりこ ごまあぶら	たまねぎ にんじん たけのこ にら ながねぎ		
				くきわかめのサラダ	くきわかめ	ごま ごまあぶら さとう	にんにく きゅうり きりぼしだいこん		
3	火			わふうスパゲッティ	ほたて いか	こむぎこ	にんじん えのきたけ こまつな しめじ	616	25.3
				チキンカツのカボナータソース	とりにく	パンこ オリーブオイル さとう	フィレンツェなす にんにく トマト		
				バターナッツかぼちやのプリン	ぎゅうにゅう	なまクリーム メープルシロップ さとう	バターナッツかぼちや		
				*「カボナータ」とは、炒めた野菜をトマトで煮込んだイタリア料理です。今回はヨーロッパ野菜の「フィレンツェなす」を使います。					
4	水			むぎごはん		こめ むぎ		603	30.6
				キムたまどん	とりにく たまご	さとう ごまあぶら	にんにく しょうが たまねぎ たけのこ ほくさいキムチ		
				ますのさいきょうやき	ます みそ				
				いそかあえ	のり		こまつな りよくとうもやし キャベツ		
5	木			ごまミルクトースト	だっしふんにゅう	きょうりきこ バター れんにゅう		629	22.6
				しろいんげんまめのスープ	とりにく ほたて	しろいんげんまめ あぶら	キャベツ こまつな だいこん にんじん		
				コーンサラダ	ツナ	さといも ノンエッグマヨネーズ ごま	きゅうり		
6	金			むぎごはん		こめ むぎ		684	27.1
				ちくわのごまだれどん	ちくわ	あぶら こむぎこ さとう ごま みりん			
				ごもくまめ	だいず とりにく こんぶ	こんにやく さとう あぶら みりん	ごぼう にんじん		
				のりずあえ	のり		キャベツ きゅうり にんじん		
9	月			ナン		こむぎこ		602	26.1
				チキンカレー	とりにく チーズ	じゃがいも こむぎこ バター あぶら	にんじん にんにく しょうが たまねぎ トマト		
				てづくりふくじんづけ		さとう	きゅうり にんじん だいこん れんこん		
10	火			むぎごはん		こめ むぎ		668	27.8
				あぶらふのたまごとし	とりにく たまご	あぶらふ じゃがいも あぶら さとう	にんじん えのきたけ たまねぎ グリンピース		
				とさずあえ	かつおぶし		キャベツ きゅうり にんじん		
				てっかみそ	だいず みそ	くろざとう			
11	水			たこめし	たこ あぶらあげ	こめ あぶら さとう みりん	にんじん ごぼう いんげん	621	27.2
				さきたまじる	とりにく みそ	さといも あぶら	にんじん だいこん ほうれんそう ながねぎ		
				こまつなとさつまいものむしパン	ぎゅうにゅう	さつまいも ホットケーキのこな さとう	こまつな		
12	木			むぎごはん		こめ むぎ		648	27
				まめいりストログノフ	とりにく	こむぎこ バター あぶら なまクリーム	セロリ にんにく たまねぎ にんじん トマト		
				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		

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			
13	金			むぎごはん		こめ むぎ		628	27.5		
				さばのピリからやき	さば						
				ごもくきんぴら	とりにく さつまあげ	こんにやく じゃがいも ごま さとう	しょうが ごぼう にんじん				
				レモンあえ			キャベツ きゅうり りょくとうもやし レモン				
17	火			わかめじゃこごはん	わかめ ちりめんじゃこ	こめ むぎ ごま		614	18.9		
				あげだし豆腐	豆腐	あぶら ごまあぶら さとう	にんにく しょうが ながねぎ				
				ゆかりあえ			きゅうり キャベツ あかじそ				
				みたらしげんまいだんご	げんまいだんご さとう かたくりこ						
今日は「十五夜」です。											
18	水			おはなし給食 今月は「せかいいちおいしいスープ」より、「ウインナーとじゃがいものこみ」が登場します！						691	22.8
				メープルりんごトースト	だっしふんにゆう	きょうりきこ バター メープルシロップ	りんご レモン				
				ウインナーとじゃがいものこみ	ウインナー	じゃがいも あぶら	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ パセリ バターナッツかぼちゃ				
				にんじんとツナのサラダ	ツナ	ごま あぶら さとう	にんじん きゅうり				
19	木			むぎごはん		こめ むぎ		616	27.7		
				あかうおのしろしょうゆやき	あかうお						
				キャベツのうめあえ	こんぶ	さとう	キャベツ きゅうり うめ				
				ごじる	とりにく あぶらあげ だいず みそ	こんにやく	にんじん だいこん ながねぎ				
20	金			こまつなチャーハン	やきぶた なた	こめ ごま ごまあぶら		603	20.7		
				ワンダンスープ	とりにく	こむぎこ あぶら	にんじん いら たまねぎ ながねぎ				
				フルーツヨーグルト	ヨーグルト	なまクリーム	みかん パイン もも レーズン				
24	火			むぎごはん		こめ むぎ		620	24.5		
				なまあげのすきに	とりにく なまあげ	こんにやく じゃがいも さとう	にんじん たまねぎ グリンピース				
				きゅうりのたくあんあえ		ごま ごまあぶら	きゅうり たくあんづけ				
				くきわかめのつくだに	くきわかめ	くろざとう みりん					
25	水			あげパン	だっしふんにゆう	こむぎこ さとう あぶら		617	23.2		
				ポークビーンズ	ぶたにく	じゃがいも しろいんげんまめ あぶら さとう	にんじん にんにく トマト				
				きりぼしだいこんのサラダ			きりぼしだいこん にんじん キャベツ きゅうり				
26	木			ソースやきそば	かまぼこ いか あおのり	こむぎこ あぶら	にんじん たまねぎ こまつな	613	26.5		
				タラのチリソース	タラ	あぶら かたくりこ ごまあぶら	にんにく しょうが たまねぎ ピーマン トマト				
				しゅわしゅわフルーツポンチ		ナタデココ マスカットゼリー さとう	みかん りんご				
27	金			むぎごはん		こめ むぎ		606	28.7		
				ソイどんのぐ	とりにく だいず	カレーウ みりん さとう あぶら	にんじん たまねぎ グリンピース				
				こんぶときゅうりのあさづけ	こんぶ	みりん	きゅうり				
				つみれじる	つみれ	あぶら	にんじん ごぼう だいこん こまつな ながねぎ				
30	月			セルフオムライス(たまご・チキンピラフ)	とりにく たまご	こめ あぶら	にんじん たまねぎ グリンピース トマト	609	29.9		
				ホキのレモンソース	ホキ	かたくりこ あぶら さとう	レモン				
				こまつなとわかめのサラダ	わかめ	ごま さとう ごまあぶら	こまつな きゅうり とうもろこし				

長い夏休みが終わり、2学期が始まりました。暦の上では秋ですが、厳しい残暑が続きます。夏の疲れも出やすい時期です。食事、睡眠をしっかりとするよう心がけましょう。