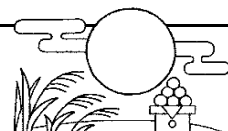




れいわ8ねん9月

ぶん きゅうしょくこんだてよていひょう

ぐんまけんりつたてばやしとくべつしえんがっこう

ひ よう び	こんだてめい			おもなしょくひんめい			上段：小学部 下段：中学部		
				あ か ち・にく・ほねになる	みどり からだのしょうしをととのえる	きいろ ねつやちからになる	エネルギー	たんぱく しつ	しつ
							Kcal	g	g
1 か	ごはん	ぎゅう にゅう	ビビンバのぐ（にくみそ） ビビンバのぐ（ナムル） わんたんスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	ほうれんそう にんじん ちんげんさい たまねぎ しょうが ぜんまい もやし しいたけ にんにく	こめ ワンタン ごま さとう あぶら ごまあぶら	575	22.8	20.4
2 すい	ココア パン	ぎゅう にゅう	とりにくのからあげ もやしとコーンのソテー コンソメスープ	ぎゅうにゅう とりにく	にんじん いんげん パセリ たまねぎ だいこん もやし とうもろこし	パン こめこ あぶら バター	537	20.3	22.1
3 もく	むぎ ごはん	ぎゅう にゅう	なつやさいカレー わかめサラダ れいとうアップルコンポート	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ	かぼちゃ にんじん とまと きゃべつ たまねぎ とうもろこし なす きゅうり えだまめ りんご	こめ おおむぎ じゃがいも あぶら ごまあぶら ルウ	598	20.3	19.6
							728	24.2	22.9
4 きん	ミルク パン	ぎゅう にゅう	とりにくのマスタードやき フレンチサラダ ABCスープ	ぎゅうにゅう とりにく ウインナー	にんじん いんげん きゃべつ きゅうり たまねぎ	パン じゃがいも マカロニ あぶら はちみつ さとう	537	25.7	22.2
							708	32.6	27.7
7 げつ	ごはん	ぎゅう にゅう	にこみハンバーグ わふうサラダ こまつなのみそしる	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく わかめ みそ	こまつな にんじん たまねぎ きゅうり ねぎ もやし えのき	こめ あぶら さとう	578	23.3	18.3
							710	28.0	21.8
8 か	ごはん	ジョア	さばのしょうがに ごまずあえ わかめのみそしる	ジョア さば あぶらあげ みそ	にんじん きゃべつ きゅうり だいこん たまねぎ えのき しょうが	こめ ごま あぶら さとう かたくりこ	562	25.7	13.9
							708	32.6	18.8
9 すい	はちみつ パン	ぎゅう にゅう	にこみちゃんぽん にくしゅうまい かふうサラダ	ぎゅうにゅう いか あさり ほたて なんと ぶたにく とりにく	いんげん にんじん きゃべつ もやし きゅうり とうもろこし きくらげ たまねぎ しいたけ にんにく しょうが	パン ちゅうかめん しゅうまいのかわ あぶら ごまあぶら さとう	544	25.8	15.0
							715	32.9	18.3
10 もく	ごはん	ぎゅう にゅう	チキンかつ じょうしゅうきんぴら かみなりじる	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく さつまあげ とうふ みそ	こまつな にんじん だいこん ごぼう ねぎ しいたけ こんにゃく	こめ パンこ あぶら ごまあぶら さとう	594	21.3	19.7
							746	26.3	24.0
11 きん	くろパン	ぎゅう にゅう	さけのクリームシチュー コールスローサラダ バナナ	ぎゅうにゅう さけ	にんじん パセリ たまねぎ きゃべつ きゅうり とうもろこし バナナ	パン じゃがいも こむぎこ あぶら さとう バター なまクリーム	538	22.3	19.7
							700	28.1	23.5
14 げつ	もちげんま いごはん	ぎゅう にゅう	マーボーどうふ はるさめサラダ ぶどうゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ	にら にんじん きゃべつ きゅうり ねぎ にんにく しょうが	こめ もちげんまい はるさめ ごまあぶら かたくりこ ゼリー	609	23.3	17.7
							736	27.7	20.5
15 か	ごはん	ぎゅう にゅう	ほっけのいちやぼし ひじきサラダ かきたまじる ふりかけ	ぎゅうにゅう ほっけ たまご とうふ ひじき けずりぶし	みつば にんじん きゃべつ きゅうり たまねぎ	こめ さとう ごま ノンエッグマヨネーズ かたくりこ	525	19.1	18.7
							749	36.6	28.4
16 すい	ゆめ ロール	ぎゅう にゅう	ポテトコロッケ コーンサラダ まめスープ	ぎゅうにゅう しろいんげんまめ ひよこまめ	にんじん いんげん きゃべつ たまねぎ きゅうり とうもろこし	パン じゃがいも パンこ あぶら さとう	559	17.8	23.5
							726	22.1	28.7
17 もく	ごはん	ぎゅう にゅう	ぶたどんのぐ そくせきづけ さつまじる	ぎゅうにゅう ぶたにく さつまあげ みそ	にんじん たまねぎ ねぎ きゃべつ きゅうり だいこん しょうが しらたき	こめ さつまいも あぶら さとう	585	27.9	15.7
							713	33.6	17.9
18 きん	トースト はちみつ	ぎゅう にゅう	かぼちゃチーズサラダ ミネストローネ ヨーグルト	ぎゅうにゅう とりにく だいず チーズ ヨーグルト	かぼちゃ にんじん とまと きゃべつ きゅうり セロリ たまねぎ	パン マカロニ あぶら さとう はちみつ ノンエッグマヨネーズ	622	21.4	23.7
							713	24.7	27.5
21 げつ	☆ けいろうのひ ☆								
22 か	☆ こくみんのきゅうじつ ☆								
23 すい	☆ しゅうぶんのひ ☆								
24 もく	ごはん	ぎゅう にゅう	とりにくのてりやき きゃべつのごまあえ かぼちゃのみそしる	ぎゅうにゅう とりにく みそ	にんじん かぼちゃ きゃべつ だいこん たまねぎ もやし しいたけ しょうが	こめ ごま あぶら さとう かたくりこ	569	26.0	19.1
							702	31.8	22.9
25 きん	じゅうごやこんだて		さんまのかんろに こんぶあえ けんちんじる おつきみゼリー 	ぎゅうにゅう さんま とうふ こんぶ	にんじん きゃべつ きゅうり だいこん ねぎ ごぼう こんにゃく	こめ さといも あぶら ごまあぶら さとう ゼリー	614	23.8	20.3
	ごはん	ぎゅう にゅう					704	26.5	21.2
28 げつ	ごはん	ぎゅう にゅう	さけのしおやき れんこんのいりに なすのごまみそしる	ぎゅうにゅう さけ さつまあげ あぶらあげ みそ	にんじん なす れんこん たまねぎ ねぎ えのき	こめ ごま あぶら ごまあぶら さとう	584	28.9	19.8
							723	36.5	24.1
29 か	ごはん	ぎゅう にゅう	じゃがいものなんばんに あげぎょうざ ちんげんさいのみそしる	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく とうふ ひじき みそ	ちんげんさい にんじん たまねぎ ごぼう もやし えのき グリンピース こんにゃく	こめ じゃがいも ぎょうざのかわ あぶら さとう	586	22.0	16.5
							727	26.8	19.4
30 すい	パンプキ ンパン	ぎゅう にゅう	やきそば ちゅうかスープ カルピスポンチ	ぎゅうにゅう とりにく わかめ あおのり	ピーマン にんじん きゃべつ ねぎ とうもろこし しいたけ もやし みかん もも パイン	パン やきそばめん あぶら ゼリー カルピス	588	21.0	17.2
							776	26.6	21.1
★都合により、献立を変更する場合があります。★今月の給食費の口座引き落としは、9月15日（火）です。							栄養価は上：小学部 平均		
く 9がつのもくひょう 〉							下：中学部 平均		
よいしょくしゅうかんをみにつけよう							  		