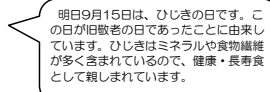
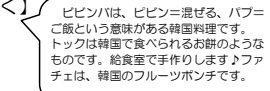
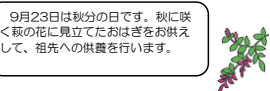
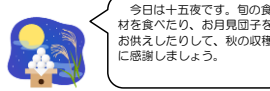
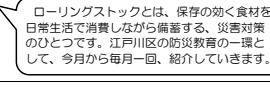
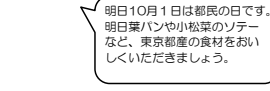


9月 こんだてひょう

		献立名	牛乳	食材料名			エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
				(赤) 血や肉になる	(黄) 働く力になる	(緑) 体の調子を整える	
2	水	★2がっき きゅうしょくかい★ ぶたキムチどん ちゅうかうたまごいりコーンスープ れいとうみかん 	○	ぶたにく・なまあげ とりにく・たまご・みそ ぎゅうにゅう	こめ・むぎ ごまあぶら・さとう	にんじん・たまねぎ・にら キャベツ・もやし・ねぎ はくさいキムチ・ホールコーン クリームコーン・こまつな・みかん	572 Kcal 22.4 g 17.6 g 2.0 g
3	木	きなこあげパン ボークビーンズ フレンチコーンサラダ バナナ	○	きなこ・だいず・ぶたにく ワインナー・なまクリーム こなチーズ ぎゅうにゅう	コッペパン・あぶら グラニュー・とう・さとう あぶら・じゃがいも	たまねぎ・にんじん こまつな・キャベツ きゅうり・ホールコーン バナナ	591 Kcal 22.1 g 26.5 g 2.3 g
4	金	なつやさいのカレーライス バリバリかいそうサラダ フルーツヨーグルト 	○	とりにく かいそうミックス ヨーグルト ぎゅうにゅう	こめ・むぎ・あぶら ごまあぶら・こむぎこ・バター ワンドンのかわ	にんじん・たまねぎ パプリカ・ズッキーニ ホールトマト・キャベツ・もやし きゅうり・ホールコーン おうとう(缶)・はくとう(缶)	571 Kcal 17.3 g 17.7 g 1.7 g
7	月	たまごとハムのチャーハン だいずとさつまいもといりこのあまからあげ わかめスープ	○	かえりにぼし たまご・ハム・だいず ベーコン・とうふ・わかめ ぎゅうにゅう	ごま こめ・むぎ・あぶら さつまいも・さとう ごまあぶら	にんじん・ねぎ こまつな・グリーンピース	578 Kcal 22.8 g 21.6 g 2.1 g
8	火	ごはん さけのみそマヨやき きりほしだいこんのちゅうかあえ いもだんごじる	○	さけ みそ・とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう	ごま こめ・むぎ・さとう マヨネーズ・ごまあぶら じゃがいも	きりほしだいこん・きゅうり にんじん・もやし・だいこん えのきたけ・ねぎ	554 Kcal 22.4 g 19.3 g 1.4 g
9	水	こまつなベペロンチーノ やさいのとうにゅうみそスープ マーブルケーキ	○	ツナ・ベーコン とうにゅう・みそ こなチーズ・たまご ぎゅうにゅう	スパゲッティ・あぶら じゃがいも・さとう バター・こむぎこ・ふんとう	たまねぎ・しめじ えのきたけ・こまつな にんじん・はくさい	570 Kcal 23.2 g 22.7 g 2.4 g
10	木	ごはん いかのたつたあげ やさいのじゃこあえ かきたまじる ぶどう	○	いか・ちりめんじゃこ とうふ・たまご ぎゅうにゅう	こめ・むぎ あぶら	はくさい・もやし・こまつな にんじん・えのきたけ・ねぎ ぶどう	527 Kcal 25.3 g 16.2 g 1.9 g
11	金	ごはん にくじゃが きびなごのあまからだれ もやしのこまあえ なし	○	きびなご ぶたにく ぎゅうにゅう	ごま こめ・むぎ・あぶら つきごんにゃく じゃがいも・さとう	にんじん・たまねぎ さいやいんげん・もやし えのきたけ・こまつな・なし	588 Kcal 23.4 g 16.0 g 1.9 g
14	月	ごはん ひじきふりかけ しろみずかなのさざれやき やさいのごまきなこあえ じじる 	○	まだら ひじき・だいず こなチーズ・きなこ ぶたにく・みそ ぎゅうにゅう	ごま こめ・むぎ・さとう マヨネーズ・パンこ じゃがいも・こんにゃく	こまつな・もやし キャベツ・にんじん だいこん・えのきたけ・ねぎ	558 Kcal 27.5 g 18.0 g 2.2 g
15	火	セサミハニートースト ミネストローネ ひよこまめのカリッとサラダ バナナ	○	ベーコン・ぶたにく ひよこまめ ぎゅうにゅう	すりごま・ねりごま しょうパン・はちみつ バター・あぶら・さとう マカロニ	たまねぎ・ねぎ・にんじん かぶ・ホールトマト・きゅうり キャベツ・もやし・ホールコーン	569 Kcal 19.4 g 25.4 g 2.1 g
16	水	【せかいのりょうり〜かんこく】 ビビンバふうまぜごはん てづくりトックいりスープ ファチェ 	○	たまご・ぶたにく・だいず みそ・ベーコン とうふ・わかめ・カルピス ぎゅうにゅう	ごま こめ・むぎ・さとう ごまあぶら・あぶら こめこ・てんぷん	にんじん・こまつな・もやし たまねぎ・えのきたけ おうとう(缶)・パインアップル(缶) バナナ	618 Kcal 21.5 g 19.2 g 2.1 g
17	木	ごはん レバーとじゃがいものあまだれがらめ やさいのおかかあえ とうふとわかめのみそじる なし	○	ぶたレバー・とうふ みそ・わかめ あぶらあげ ぎゅうにゅう	こめ・むぎ・あぶら じゃがいも・さとう	はくさい・もやし・ねぎ こまつな・にんじん・なし	571 Kcal 27.3 g 14.4 g 2.1 g
18	金	【しゅうぶんのひこんだて】 きつねうどん ちくわのなんふあげ わかめとツナのあえもの きなこおはぎ 	○	ちくわ あぶらあげ・とりにく わかめ・ツナ・きなこ ぎゅうにゅう	ごま うどん・さとう・こむぎこ あぶら・こめ・もちごめ	にんじん・ねぎ・こまつな キャベツ・もやし・きゅうり ホールコーン	568 Kcal 23.5 g 20.1 g 2.2 g
24	木	わかめごはん とりのてりやき あぶらあげいりおひたし とんじる	○	たきこみわかめ とりにく・あぶらあげ ぶたにく・とうふ・みそ ぎゅうにゅう	こめ・むぎ・さとう あぶら・こんにゃく じゃがいも	キャベツ・こまつな・もやし にんじん・ごぼう だいこん・ねぎ	530 Kcal 25.5 g 14.8 g 2.7 g
25	金	【じゅうごやこんだて】 さんまのひつまふし すましじる つきみだんこのしろみつがけ 	○	さんま とりにく・あぶらあげ わかめ・とうふ ぎゅうにゅう	ごま こめ・むぎ・あぶら さとう・しらたまこ	にんじん・もやし・ねぎ えのきたけ・こまつな かぼちゃ	605 Kcal 21.0 g 22.0 g 1.5 g
28	月	【ローリングストックきゅうしょく】 こうやどうふのそぼろどん はるさめスープ パインアップル 	○	ぶたにく・だいず こうやどうふ・みそ とりにく ぎゅうにゅう	こめ・むぎ あぶら・さとう はるさめ・ごまあぶら	にんじん・たまねぎ・しいたけ キャベツ・もやし・ねぎ こまつな・パインアップル	526 Kcal 22.0 g 15.6 g 2.0 g
29	火	ごはん おからいりハンバーグ じゃがいものこまみそあえ さわにわん ぶどう	○	とりにく・おから とうにゅう・みそ ぶたにく・あぶらあげ ぎゅうにゅう	ごま こめ・むぎ・パンこ あぶら・さとう じゃがいも・しらたき	たまねぎ・にんじん しいたけ・だいこん・ねぎ	568 Kcal 23.1 g 18.1 g 1.5 g
30	水	【とみんのひこんだて】 あしたばパン あじメンチカツ こまつなとコーンのソテー ポトフ 	○	あじ ぶたにく・だいず おから・ウィンナー ぎゅうにゅう	あしたばパン あぶら・こむぎこ パンこ・バター	にんじん・キャベツ こまつな・もやし ホールコーン	587 Kcal 24.8 g 26.1 g 2.3 g