

日曜	こんだて		おもな ざいりょうと はたらき						エネルギー(kcal)	いえでたべて	
			からだ 体をつくる(赤)		からだ 体の調子をととのえる(緑)		エネルギーのもとになる(黄)		たんぱく質(g)		
	主食・飲みもの	おかず	1群	2群	3群	4群	5群	6群	脂肪(g)	ほしいもの	
1 火	ごはん のりふりかけ ぎゅうにゅう	かんこくふうやきにく わかめスープ ラフランスゼリー	ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	たまねぎ ねぎ しょうが にんにく しいたけ	ごはん さとう はるさめ	ごま あぶら ごまあぶら	644 23.3 19.4	やさい	
2 水	くろパン ぎゅうにゅう	ハンバーグケチャップソース さんしょくソテー チーズとたまごのスープ	ぶたにく とりにく ベーコン たまご	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん トマト パセリ こまつな	たまねぎ コーン マッシュルーム しめじ えのきたけ	パン パンこ さとう	あぶら	601 28.3 24.9	くだもの	
3 木	むぎごはん ぎゅうにゅう	ポークカレー こんにゃくサラダ オレンジ	ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ りんご にんにく キャベツ きゅうり コーン こんにゃく オレンジ	むぎごはん じゃがいも ドレッシング ルウ さとう	あぶら ドレッシング	682 21.4 18.2	いろいろのこいやさい	
4 金	ココアパン ぎゅうにゅう	なすとひきにくのスパゲッティ コーンサラダ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	マッシュルーム たまねぎ なす にんにく きゅうり キャベツ コーン	パン スパゲッティ	あぶら ドレッシング	614 22.1 19.5	かいそう	
7 月	ゆかりごはん てまきのり ぎゅうにゅう	にくじゃがに ごまみそあえ	ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう のり	しそ にんじん こまつな	たまねぎ しらたき しいたけ えだまめ キャベツ もやし	ごはん さとう じゃがいも ごまあぶら	あぶら ごま ごまあぶら	621 24.4 15.1	やさい	
8 火	ごはん ぎゅうにゅう	さばのみそに しらたきのピリからいため かきたまじる	さば みそ ぶたにく たまご とうふ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん ほうれんそう	だいこん しらたき にんにく しょうが しいたけ たまねぎ えのきたけ	ごはん かたくりこ	ごまあぶら あぶら	600 26.4 22.1	くだもの	
9 水	コッパン リンゴジャム ぎゅうにゅう	てりやきチキン ごぼうサラダ ミネストローネ	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	ごぼう きゅうり キャベツ セロリー たまねぎ にんにく	コッパン ジャム マカロニ ごま あぶら	ドレッシング ごま あぶら	646 23.6 24.2	さかな	
10 木	はつがけんまいごはん ぎゅうにゅう	マーボーとうふ かいそうサラダ	ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん にら	たまねぎ ねぎ しょうが にんにく しいたけ キャベツ きゅうり	はつがけんまいごはん さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら ドレッシング	630 24.9 18.8	やさい	
11 金	パンフキンパン ぎゅうにゅう	とんこつラーメン にたまご こまつなサラダ	ぶたにく なると ツナ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん にら こまつな	もやし はくさい ねぎ メンマ しょうが にんにく キャベツ	パン ちゅうかめん さとう	あぶら	626 28.8 25.9	きのこ	
14 月	キムチごはん ぎゅうにゅう	えびシウマイ(2こ) はるさめスープ	ぶたにく えび さかなずりみ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	はくさい キャベツ しょうが にんにく たまねぎ もやし	ごはん さとう シウマイのかわ はるさめ	あぶら	601 24.0 22.1	かいそう	
15 火	ひじきごはん ぎゅうにゅう	さけのしおやき とんじる	だいす とりにく あぶらあげ とうふ さけ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん	たけのこ しいたけ ごぼう こんにゃく だいこん ねぎ	ごはん さとう じゃがいも	あぶら	622 29.8 21.5	いろいろのこいやさい	
16 水	ピストレ フルベリージャム ぎゅうにゅう	とりにくのトマトに チーズサラダ アップルシャーベット	とりにく	ぎゅうにゅう チーズ	いんげん にんじん トマト	えのきたけ たまねぎ セロリー にんにく きゅうり キャベツ りんご	パン ジャム マカロニ	あぶら ドレッシング	670 28.1 20.8	さかな	
17 木	ごはん ぎゅうにゅう	ソースカツ きんぴらごぼう なめこじる	ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	ごぼう なめこ ねぎ たまねぎ だいこん	ごはん さとう パンこ じゃがいも ごまあぶら	あぶら ごま ごまあぶら	616 22.8 17.1	やさい	
18 金	せわりコッパン ぎゅうにゅう	やきそば だいこんとじゃこのサラダ あおりんごゼリー	ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	にんじん にら	キャベツ もやし だいこん きゅうり	パン ちゅうかめん	ドレッシング あぶら	687 24.4 25.0	きのこ	
21 月	けいろうの日										
22 火	こくみんの休日										
23 水	しゅうぶんの日										
24 木	わかめごはん ぎゅうにゅう	あつあけのオイスターソースいため さわにわん オレンジ	あつあけ とりにく ぶたにく	わかめ ぎゅうにゅう	にんじん きぬさや	エリンギ キャベツ しいたけ ねぎ たけのこ えのきたけ もやし だいこん オレンジ	ごはん さとう はるさめ	あぶら	600 22.6 18.0	しゅじつるい	
25 金	パインパン ぎゅうにゅう	ごもくうどん かきあげ しおこんぶあえ つきみだんご	ぶたにく なると あぶらあげ えび いか	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん	パインアップル だいこん しいたけ ねぎ しめじ キャベツ きゅうり	パン うどん さとう こむぎこ	ごま あぶら	691 24.7 23.6	いろいろのこいやさい	
28 月	うんどうかいふいかえ日										
29 火	チキンライス ぎゅうにゅう	ブレンオムレツ キャベツスープ ヨーグルト	とりにく たまご ベーコン	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん ピーマン パセリ	たまねぎ コーン マッシュルーム キャベツ しめじ	ごはん さとう	あぶら	603 22.7 18.8	やさい	
30 水	くろしょくパン ぎゅうにゅう	しろみぎかなのフライ ソース きのこのバターいため チンゲンサイとたまごのスープ	ホキ たまご かまぼこ とりにく ウイナー	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ にんじん	しめじ えのきたけ エリンギ にんにく たまねぎ キャベツ	パン パンこ かたくりこ	あぶら バター	621 28.4 23.3	かいそう	
※野菜類はすべて加熱してあります。 ※都合により献立を変更する場合があります。								エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	
☆9月の地場産野菜☆ じゃがいも(内ヶ島町 大槻さん)、なす(内ヶ島 青田さん)								平均	632	25.0	21.0
								基準	640	13~28	18~22

給食費の口座振替は9月28日(月)です。前日までに入金をお願いします!