

9がつ こんだてひょう

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)	一口メモ	
			血や肉になる(赤)	熱や力になる(黄)	体の調子をととのえる(緑)	たんぱく質(g)		
3	月	ごはん ぎゅうにゅう だいこんのみそしる ハンバーグトマトソース	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ とりにく	ごはん じゃがいも あぶら さんおんとう	にんじん たまねぎ だいこん ほうれんそう マッシュルーム トマト	577 21.9 23.3	 <p>朝食はしっかり!</p> <p>◎3日始業式から、給食が始まります。みなさんは、夏休み中に朝寝坊をしたり朝ごはんを食べなかつたり、夜ふかしをしたりしていませんか？しっかりと、勉強して運動するためには、日常生活を規則正しく行つて、生活リズムを整えましょう！</p>	
4	火	せわりコッペパン ぎゅうにゅう やきそば だいこんサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ	せわりコッペパン ちゅうかめん あぶら	にんじん だいこん キャベツ きゅうり こまつな もやし	623 23.9 18.1		
5	水	なめし ぎゅうにゅう ちくぜんに ごまみそあえ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ	なめし さといも こんにゃく さんおんとう あぶら	にんじん キャベツ いんげん ほうれんそう たけのこ ほししいたけ	591 21.7 18.4		
6	木	しょくパン ぎゅうにゅう ミートボールスープ しろみざかなフライ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	しょくばん あぶら	にんじん たまねぎ はくさい しめじ ほうれんそう	588 24.9 22.3		
7	金	ごはん ぎゅうにゅう チキンカレー こうみづけ	ぎゅうにゅう とりにく	ごはん じゃがいも あぶら ごま	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり たくあん りんご	639 19.6 19.0		
10	月	ごはん ぎゅうにゅう かにレタススープ みそだれやきにく	ぎゅうにゅう ずわいがに かまぼこ	ごはん かたくりこ ごまあぶら さんおんとう あぶら	にんじん たまねぎ ピーマン レタス	602 27.2 17.7		
11	火	ココアパン ぎゅうにゅう しょうゆラーメン ツナサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく なると ツナ	ココアパン ラーメン あぶら	にんじん ながねぎ キャベツ きゅうり メンマ コーン	590 23.9 20.1		
12	水	ごはん ぎゅうにゅう にくじゃが コーンサラダ ふりかけわかめ	ぎゅうにゅう ぶたにく	ごはん じゃがいも しらたき さんおんとう あぶら	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり いんげん ほししいたけ	605 20.9 15.3		
13	木	コッペパン ぎゅうにゅう エビとパンネのトマトクリームに にくだんご オレンジ	ぎゅうにゅう ベーコン エビ	コッペパン マカロニ じゃがいも あぶら	にんじん たまねぎ トマト オレンジ	629 23.4 22.7		
14	金	ごはん ぎゅうにゅう マーボーどうふ じゃこサラダ	ぎゅうにゅう ぶたひきにく とうふ ちりめん	ごはん かたくりこ ごまあぶら さんおんとう あぶら	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり ながねぎ いら	616 25.1 21.0		
17	月	敬老の日						
18	火	ごはん ぎゅうにゅう はるさめスープ チンジャオロース	ぎゅうにゅう ぶたにく うずら ベーコン	ごはん かたくりこ はるさめ さんおんとう あぶら	にんじん ながねぎ キャベツ ピーマン たけのこ ほししいたけ	579 23.8 17.7		
19	水	ごはん ぎゅうにゅう かきたまじる チキンたつた もやしわかめあえ	ぎゅうにゅう とりにく とうふ たまご	ごはん かたくりこ あぶら	にんじん たまねぎ ほうれんそう もやし ほししいたけ	620 24.1 21.6		
20	木	せわりコッペパン ぎゅうにゅう ギョウザスープ ポイルフランク	ぎゅうにゅう フランクフルト	せわりコッペパン すいぎょうざ	にんじん もやし はくさい いら ほししいたけ	596 22.5 25.5		
21	金	むぎごはん ぎゅうにゅう ポークカレー おひたし	ぎゅうにゅう ぶたにく かつおぶし	むぎごはん じゃがいも さんおんとう あぶら	にんじん たまねぎ はくさい りんご ほうれんそう	651 21.6 17.4		
24	月	振替休日						
25	火	くろばん ぎゅうにゅう チャンポンうどん みずなサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく あかい さつまあげ	くろばん うどん ごまあぶら	にんじん たまねぎ キャベツ はくさい たけのこ もやし	582 27.6 18.7		
26	水	ごはん ぎゅうにゅう すきやきふう あげぎょうざ	ぎゅうにゅう ぶたにく やきどうふ	ごはん しらたき ぎょうざ さんおんとう あぶら	にんじん ながねぎ はくさい ほししいたけ	635 24.5 22.3		
27	木	メロンパン ぎゅうにゅう ワンスープ チーズサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく プロセスチーズ	メロンパン ワندان	にんじん もやし キャベツ きゅうり メンマ いら	577 21.0 22.6		
28	金	ごはん ぎゅうにゅう かんとうに カラフルサラダ ふりかけおかか	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ さつまあげ	ごはん じゃがいも こんにゃく さんおんとう	にんじん だいこん キャベツ きゅうり ブロッコリー コーン	585 22.7 15.4		

※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。

※ごはんは太田産米を使用しています。

※今月の給食費振替日は9月26日(水)です。前日までに残高の確認をお願いします。

