

ひ に ち	牛 乳	 こんだてめい 	あか	みどり	きいろ	I n e r g y	たんばく しつ	ししつ	しよくえん そらとう りょう
			おもに体をつくるもとになる	おもに体の調子を整えるもとになる	おもにエネルギーのもとになる		Kcal	g	g
4 (水)	○	ツナいりカボナーソース スパゲティ(スパゲティ)	ぎゅうにゅう / だいず ツナ ぶたにく チーズ	トマト にんじん たまねぎ なす ピーマン スズキーニ あかピーマン きピーマン セロリー にんにく パセリ	スパゲティ さとう オリーブオイル こむぎこ でんぶん あぶら	623	27.2	24.9	1.72
		パジルドレッシングサラダ		キャベツ きゅうり どうもろこし たまねぎ レモン バジル	さとう あぶら				
		チーズドッグ	たまご チーズ スキムミルク		さとう こむぎこ あぶら				
イタリアりょうり									
5 (木)	○	ごはん	ぎゅうにゅう /		こめ	641	25.1	24.7	2.64
		さばのしょうがに	さば	しょうが	さとう でんぶん				
		いそかあえ	のり	にんじん ほうれんそう もやし えのきたけ	さとう				
		ごまじたてみそしる	なまあげ こんぶ とりにく みそ	こんにやく ごぼう だいこん ねぎ れんこん しいたけ	さといも ごま				
6 (金)	○	むぎごはん	ぎゅうにゅう /		こめ むぎ	603	26.9	19.5	2.16
		ビビンバ(にく)	だいず ぶたにく とりにく	しいたけ しょうが にんにく	さとう				
		ビビンバ(やさい)		にんじん ほうれんそう もやし	さとう ごま ごまあぶら				
		たまごわかめスープ	とうふ わかめ たまご	にら たまねぎ きくらげ にんにく	でんぶん				
		かしわしさん なし		なし(ほうすい)					
かんこくりょうり									
9 (月)	○	むぎごはん	ぎゅうにゅう /		こめ むぎ	633	29.1	23.1	2.13
		さんまのかばやき	さんま 	しょうが	でんぶん さとう あぶら				
		なすとピーマンのなべしぎ	ぶたにく みそ だいず	ピーマン たまねぎ なす しょうが	さとう ごま ごまあぶら でんぶん あぶら				
		きくがたかまほこと せんぎりやさいのしるもの	あぶらあげ こんぶ かまほこ	しらたき にんじん ごぼう もやし ねぎ えのきたけ					
 9月9日は 重陽の節句									
10 (火)	○	むぎごはん	ぎゅうにゅう /		こめ むぎ	659	22.7	18.0	2.47
		あきあじカレー	だいず こんぶ とりにく	にんじん たまねぎ トマト かぼちゃ りんご しょうが にんにく	さつまいも じゃがいも こめこ さとう でんぶん あぶら ココア こむぎこ				
		わかめサラダ	わかめ	キャベツ きゅうり どうもろこし	ごま ごまあぶら				
		れいとうみかん		みかん					
11 (水)	○	ごはん	ぎゅうにゅう /		こめ	601	23.0	19.3	2.23
		ぶたにくのしょうがいため	ぶたにく	たまねぎ りんご しょうが	でんぶん				
		キャベツのこんぶあえ	こんぶ	にんじん キャベツ きゅうり					
		いもだんごのみそしる (いものおづけぱっと)	なまあげ こんぶ みそ	チンゲンサイ ごぼう ねぎ しいたけ	じゃがいも こむぎこ あぶら でんぶん				
あおもりけんきょうどりょうり									
12 (木)	○	ソフトフランスパン	ぎゅうにゅう /		パン	616	27.7	23.6	2.38
		とりにくのトマトソースかけ	とりにく	トマト たまねぎ にんにく パセリ	さとう オリーブオイル あぶら				
		じゃがいものチーズに	ベーコン チーズ ぎゅうにゅう	どうもろこし	じゃがいも バター				
		たまごいり ジュリエヌスープ	たまご	にんじん キャベツ だいこん もやし えのきたけ	でんぶん はるさめ				
		きよほう(2つぶ)		ぶどう(きよほう)					
フランスりょうり									
13 (金)	○	ひじきごはん	ぎゅうにゅう / ひじき とりにく だいず あぶらあげ	にんじん こんにやく	こめ さとう	584	26.0	18.2	2.99
		ししゃもの カラフルなんばんづつ(2ほん)	ししゃも	ねぎ あかピーマン きピーマン	でんぶん さとう あぶら				
		きりぼしだいこんのごまあえ		にんじん ほうれんそう きりぼしだいこん もやし	さとう ごま				
		れんこんとだいこんの みそしる	とうふ あぶらあげ こんぶ わかめ みそ	こんにやく ごぼう だいこん たまねぎ れんこん					
2ねんせいどうとく 「かむかむメニュー」									

ひ に ち	牛 乳	こんだてめい	あか	みどり	きいろ	I補給*	たんぱく しつ g	ししつ g	しょくえん そらとう りょう g
			おもに体をつくるものになる	おもに体の調子を整えるものになる	おもにエネルギーのものになる				
17 (火)	○	ごはん	ぎゅうにゅう		こめ	640	30.4	15.8	2.07
		あきざけのひしおみそやき	さけ みそ ひしお★		さとう				
		さといものにつころがし	だいず とりにく	だいこん にんじん えだまめ	さといも さとう				
		たまごいりおつきみじる	わかめ たまご	ほうれんそう ごぼう たまねぎ きくらげ	でんぶん				
		おつきみだいふく	いんげんまめ とうにゅう とうにゅうクリーム		さつまいも さとう こめこ みずあめ でんぶん				
18 (水)	○	まるパン(よこスライス)	ぎゅうにゅう		パン	615	24.3	22.3	2.46
		やさしいコロッケ(ソース)		にんじん とうもろこし グリンピース たまねぎ	あぶら じゃがいも パンこ さとう こむぎこ マーガリン でんぶん				
		コールスローサラダ		にんじん キャベツ きゅうり	さとう あぶら				
		さつまいものこめごしチュー	しろいんげんまめ とうにゅう とりにく チーズ ぎゅうにゅう	かぼちゃ たまねぎ マッシュルーム	こめこ さつまいも バター				
19 (木)	○	むぎごはん	ぎゅうにゅう		こめ むぎ	622	29.3	19.0	2.76
		ごもとりそぼろどんぐ	だいず とりにく	にんじん こねぎ ごぼう しょうが	さとう				
		さんしゅまめのあえもの	ひよこめめ あおえんどうまめ あかいんげんまめ	きゅうり たまねぎ レモン パセリ	じゃがいも さとう ごま オリーブ オイル あぶら				
		あきなすとなめこのみそしる	あぶらあげ こんぶ わかめ みそ	たまねぎ なす ねぎ なめこ	こまちふ				
		あじつけこざかな	かたくちいわし		さとう でんぶん				
20 (金)	○	ごはん	ぎゅうにゅう		こめ	649	25.8	21.9	1.99
		マーボー豆腐	だいず とうふ ふたにく みそ	にら たまねぎ ねぎ しいたけ しょうが にんにく	でんぶん さとう ごまあぶら				
		ちゅうかあえ		にんじん ほうれんそう もやし	さとう ごま ごまあぶら				
		むらさきいもち	たまご	かぼちゃ	むらさきいも さつまいも さとう もちこ じゃがいも こむぎこ でんぶん ごま あぶら				
24 (火)	○	きのこごはん	ぎゅうにゅう こんぶ	しめじ にんじん まいたけ しいたけ	こめ あぶら さとう	637	25.4	20.5	2.79
		あげなすとうや豆腐の にびたし	とうや豆腐 かつおぶし とりにく	だいこん なす こねぎ しょうが	あぶら				
		うちまめいりごじる	だいず あぶらあげ とうにゅう こんぶ わかめ みそ	こんにやく かぼちゃ ごぼう れんこん ねぎ しょうが	さといも				
		おはぎ	あずき かんてん		さとう もちこ ぼくがとう				
25 (水)	○	ちゅうかどん(むぎごはん)	ぎゅうにゅう だいず なた いか ふたにく	にんじん キャベツ たけのこ たまねぎ きくらげ しょうが	こめ むぎ でんぶん さとう ごまあぶら あぶら	623	27.5	15.8	2.32
		ずいぎょうざスープ	わかめ ふたにく とりにく だいず	チンゲンサイ にんじん もやし しいたけ ねぎ キャベツ しょうが	はるさめ コマ ラード あぶら こむぎこ さとう でんぶん				
		ひとくちぶどうゼリー		ぶどう	さとう				
26 (木)	○	ごはん	ぎゅうにゅう		こめ	616	27.3	19.1	2.11
		かつおフライ	かつお だいず	しょうが	あぶら パンこ こむぎこ さとう コーンフラワー でんぶん				
		もやしのオイスターいため	だいず	ピーマン たまねぎ もやし しょうが	でんぶん さとう ごま ごまあぶら				
		ちばけんさんふたにくと えどなのみそしる	こんぶ ふたにく みそ	えどな にんじん だいこん ねぎ しいたけ	さつまいも				
27 (金)	○	むぎごはん	ぎゅうにゅう		こめ むぎ	606	23.6	13.2	1.09
		とりにくとやさいのトマトにこみ (ポジョ・アルペハド)	とりにく	トマト にんじん ブロッコリー セロリー たまねぎ グリンピース にんにく パプリカ	オリーブオイル あぶら				
		むしさつまいもとりんごの レモンソースがけ		りんご レモン	こめこ さつまいも				
		ヨーグルト	ヨーグルト かんてん ゼラチン		さとう				
30 (月)	○	ブランコッペパン	ぎゅうにゅう		パン	580	29.7	18.7	2.60
		ブルーベリージャム		ブルーベリー	みずあめ さとう				
		あじのハーブやき	あじ	たまねぎ パセリ バジル にんにく	パンこ マヨネーズ(たまごなし)				
		かぼちゃサラダ		かぼちゃ きゅうり とうもろこし	さとう あぶら				
		カレーふうみスープ	だいず とりにく	にんじん セロリー だいこん たまねぎ りんご レモン しょうが にんにく パセリ	じゃがいも バター				



まいつき19にちは
しょくいくのひ



ちさんちしょうみそしる

チリリょうり

平均栄養量	620	26.5	19.9	2.29
-------	-----	------	------	------

※食材の都合により、献立を変更することがあります。ご了承下さい。

※「ぎゅうにゅう」は飲用牛乳です。 ★「米」は通年、沼南地区産コシヒカリです。

※別記缶は()で表記してあります。例)めん料理のスパゲッティ等

※栄養量の文部科学省基準は、エネルギー/650kcal、たんぱく質/26.8(18~32)g、脂質/18.1(17.8~21.3)g (摂取I補給-の20~30%)、食塩相当量/2g未満です。

★17日秋鮭のひしお味噌焼きの「ひしお(醬)」とは醤油や味噌の原型ともいえる発酵調味料です。大豆と大麦から麴を作り、熟成させ旨みを引き出した、銚子山十のひしおです。