

9月 きゅうしょくこんだてひょう

ひ	よう	しゅしょく	きゅうにゅう	おかず	おもなざいりょう			えいようりょう			ひとくちメモ
					あか	きいろ	みどり	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	しぼう(g)	
					ちやにくやほねになる	ねつやちからになる	からだのちようしきをとのえる				
2	月	むぎごはん		やきぎょうざ マーボーはるさめ ナムル	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ぎゅうにく こうやどうふ みそ	こめ むぎ ラード こむぎこ はるさめ ごまあぶら でんぶん さとう	キャベツ たまねぎ にんにく しょうが にんじん しいたけ たけのこ きくらげ なら もやし きゅうり	—	—	—	にほん しょくじけいふつ ちようしき し 日本の食生活の知恵を知ろう 世界一の長寿国、日本。四方を海に囲まれ、春夏秋冬の季節ごとにとれる自然の産物を上手に利用して、料理を作ります。ご飯を中心に魚介類、海藻、野菜をよく食べる日本料理は、ヘルシーさで世界から注目されています。 「まごはやさしい」で日本の伝統的な食べ物のよさを知りましょう。 ま 豆類。とくにご飯と大豆のおかずを組み合わせると、たんぱく質の質が高まります。
3	火	むぎごはん		さばのしおやき ピリからみそしる ごまずあえ	ぎゅうにゅう さば あつあげ みそ	こめ むぎ じゃがいも ごま ごまあぶら さとう	もやし にんじん こまつな キャベツ きゅうり	632	27.5	20.6	
4	水	けいはん (けいはんのぐ・しる)		さつまいもサラダ	ぎゅうにゅう とりにく たまご ハム だいた ーヨーグルト	こめ むぎ さとう さつまいも マヨネーズ	しいたけ にんじん だいこん えだまめ ねぎ	595	24.4	15.0	
5	木	ハヤシライス		コロッケ きゅうりのレモンあえ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく チーズ	こめ むぎ あぶら さとう ごま じゃがいも こむぎこ パンこ	かぼちゃ たまねぎ にんじん えだまめ グリンピース きゅうり キャベツ レモン	674	20.1	21.7	ごまなどの雑穀類。小粒でも高エネルギーで、体によいあぶらも含まれます。 ご わかめなどの海藻類。カルシウム、無機質(ミネラル)、食物繊維が豊富です。 わ
6	金	セルフサンド (ツナサラダ)		なすいりミートスパゲティ なし	ぎゅうにゅう ぎゅうにく チーズ ぶたにく こうやどうふ ツナ	パン スパゲティ あぶら ごま マヨネーズ	たまねぎ なす しめじ にんじん きゅうり コーン なし	651	25.2	20.8	
9	月	むぎごはん		ホキのかばやき みそしる ひじきのまめまめサラダ	ぎゅうにゅう ホキ あつあげ みそ ひじき だいた ーヨーグルト	こめ むぎ こむぎこ でんぶん あぶら さとう じゃがいも ごま マヨネーズ	しょうが たまねぎ にんじん えのきたけ だいこんば きゅうり コーン えだまめ	668	27.8	20.7	
10	火	ぶたキムチどん		ワンタンスープ れいとうみかん	ぶたにく ぎゅうにゅう とりにく	こめ むぎ ごまあぶら さとう ワンタン	はくさい キャベツ にんじん たまねぎ なら もやし しいたけ ほうれんそう みかん	600	23.6	13.4	ごまなどの雑穀類。小粒でも高エネルギーで、体によいあぶらも含まれます。 ご わかめなどの海藻類。カルシウム、無機質(ミネラル)、食物繊維が豊富です。 わ
11	水	むぎごはん		いわしのおかか かきたまじる あげなすサラダ	ぎゅうにゅう いわし たまご とうふ とりにく	こめ むぎ でんぶん あぶら さとう	にんじん しいたけ ほうれんそう なす トマト きゅうり しょうが	589	25.2	18.1	
12	木	チキンカレー		ごぼうとこんぶのサラダ いりことナッツのりんかけ	とりにく チーズ スキムミルク ぎゅうにゅう ツナ こんぶ みそ いりこ	こめ むぎ じゃがいも さとう ごま マヨネーズ ピーナツ	たまねぎ にんじん グリンピース ごぼう いんげん	711	27.2	21.5	ごまなどの雑穀類。小粒でも高エネルギーで、体によいあぶらも含まれます。 ご わかめなどの海藻類。カルシウム、無機質(ミネラル)、食物繊維が豊富です。 わ
13	金	げんまいパン		オムレツ マカロニのクリームに なしサラダ	ぎゅうにゅう たまご とりにく チーズ	パン でんぶん マカロニ じゃがいも ごま さとう	たまねぎ にんじん グリンピース きゅうり なし	601	27.8	19.2	
17	火	ゆかりごはん		さといものあげに かきたまみそしる ごまネーズあえ つきみだんご	ぎゅうにゅう とうふ たまご わかめ みそ ちくわ いんげんまめ とうにゅう	こめ むぎ さといも あぶら ごま くらさとう さとう でんぶん マヨネーズ こめこ さつまいも	にんじん たまねぎ ほうれんそう きゅうり キャベツ	699	20.6	20.7	ごまなどの雑穀類。小粒でも高エネルギーで、体によいあぶらも含まれます。 ご わかめなどの海藻類。カルシウム、無機質(ミネラル)、食物繊維が豊富です。 わ
18	水	むぎごはん		にくみそ うどんじる ばいにくあえ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ぶたレバー こうやどうふ ちくわ みそ あげ わかめ	こめ むぎ さとう うどん	たまねぎ たけのこ きくらげ しいたけ にんじん なら ねぎ だいこん もやし きゅうり	596	23.5	16.2	
19	木	むぎごはん		ごぼういりハンバーグ さつまじる おかかあえ	ぎゅうにゅう とりにく とうふ みそ	こめ むぎ さつまいも さとう パンこ	たまねぎ ごぼう だいこん にんじん だいこんば オクラ きゅうり	578	21.9	12.8	ごまなどの雑穀類。小粒でも高エネルギーで、体によいあぶらも含まれます。 ご わかめなどの海藻類。カルシウム、無機質(ミネラル)、食物繊維が豊富です。 わ
20	金	セルフサンド (チキンカツ コールスロー)		ラビオリスープ	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく ぶたにく	パン あぶら さとう でんぶん パンこ こむぎこ	たまねぎ しいたけ にんじん きくらげ たまねぎ もやし パセリ コーン キャベツ きりぼしだいこん きゅうり	643	25.0	23.3	
24	火	むぎごはん		にんにくのめのいためもの タンタンみそしる そくせきづけ	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ みそ	こめ むぎ でんぶん あぶら さとう ごまあぶら ごま	にんにくのめ たまねぎ にんじん もやし きくらげ こまつな なら きゅうり	591	22.8	18.2	ごまなどの雑穀類。小粒でも高エネルギーで、体によいあぶらも含まれます。 ご わかめなどの海藻類。カルシウム、無機質(ミネラル)、食物繊維が豊富です。 わ
25	水	むぎごはん		とりにくのてりやき しるビーフン みそドレッシングサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく みそ	こめ むぎ さとう ごまあぶら でんぶん ビーフン ごま	キャベツ にんじん たまねぎ しいたけ きくらげ ねぎ もやし こまつな きゅうり コーン	618	24.5	18.1	
26	木	まめじゃこごはん		さかなのてんたまあげ けんちんじる ひじきサラダ	ぎゅうにゅう だいた ーちりめん あげ とうふ ホキ あおのり ひじき ツナ	こめ むぎ さとう ごま あぶら さといも こんにやく ごまあぶら マヨネーズ こむぎこ でんぶん	えだまめ にんじん だいこん ごぼう ねぎ しいたけ きゅうり	670	25.4	26.0	ごまなどの雑穀類。小粒でも高エネルギーで、体によいあぶらも含まれます。 ご わかめなどの海藻類。カルシウム、無機質(ミネラル)、食物繊維が豊富です。 わ
27	金	コッペパン		チキンナゲット ラタトゥイユ カレードレッシングサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン ハム	パン じゃがいも あぶら こむぎこ さとう	セロリ たまねぎ なす トマト ズッキーニ ピーマン もやし きゅうり コーン にんじん	596	24.1	22.1	
30	月	むぎごはん		さかなのおうごんやき とうにゅうみそしる こまつなサラダ	ぎゅうにゅう あかうお みそ たまご とうにゅう あげ ハム ひじき	こめ むぎ マヨネーズ じゃがいも はるさめ さとう ごまあぶら	にんじん だいこん だいこんば こまつな キャベツ	648	25.9	21.5	ごまなどの雑穀類。小粒でも高エネルギーで、体によいあぶらも含まれます。 ご わかめなどの海藻類。カルシウム、無機質(ミネラル)、食物繊維が豊富です。 わ
								775	30.2	24.7	

* 都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。