






8・9がつきゅうしょくこんだてひょう



2学期がスタートしました。9月からは、運動会の練習も始まる予定です。免疫力を高めるためにも、【早寝・早起き・朝ごはん】で規則正しい生活をしましょう。今月の世界の料理は、20日「韓国」です。お楽しみに！

ひょうひ	しゅしょく	ぎょうほう	おかず	ぎいろのたべもの	あかのたべもの	みどりのたべもの	えいようか		
				ちから・ねつになる	ち・にく・ほねになる	からだのちようしをととのえる	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	
29 (げつ)	ごはん		なつやさいカレー パリパリサラダ りんごゼリー	こめ あぶら さとう こむぎこ パター	ぎゅうにゅう ぶたにく スキムミルク	なす かぼちゃ たまねぎ りんご にんにく しょうが キャベツ きゅうり たんじん しょうが とうもろこし りんご	663	20.0	
30 (か)	デニッシュ		まめとソーセージのトマトに アーモンドサラダ ヨーグルト	こむぎこ あぶら さとう アーモンド じゃがいも	ぎゅうにゅう ウィンナー だいず ひよこまめ ヨーグルト チーズ スキムミルク	にんじん たまねぎ にんにく マッシュルーム トマト キャベツ きゅうり	632	23.5	
31 (すい)	わかめごはん		ほきのごまみそかけ ごもくきんぴら れいとうみかん	こめ ごまあぶら あぶら さとう こむぎこ てんぷん ごま こんにゃく	ぎゅうにゅう ぶたにく さつまあげ メルルーサ	ごぼう にんじん しょうが みかん	607	22.8	
1 (もく)	ジュース		かぼちゃとまめのあまからあげ もずくスープ	こめ あぶら こむぎこ てんぷん さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく さつまあげ こんぶ とりにく とうふ もずく だいず	ほししいたけ なら かぼちゃ とうもろこし なかねぎ しめじ	609	24.0	
2 (きん)	むぎごはん		あつあげのちゅうかに くきわかめのびりからあえ	こめ むぎ あぶら てんぷん さとう ごま	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく うすらのたまご くきわかめ	たまねぎ にんじん たけのこ チンゲンサイ しょうが にんにく もやし きゅうり	630	26.2	
5 (げつ)	さきたまボール		なつやさいとシーフードのスパゲッティ わかめサラダ	スパゲッティ あぶら ゼラチン さとう ごま こむぎこ	ぎゅうにゅう ベーコン あさり やりいか わかめ スキムミルク	にんにく たまねぎ にんじん スズキニ マッシュルーム トマト しめじ きゅうり キャベツ とうもろこし	592	25.2	
6 (か)	ごぼうとナッツの たきこみごはん		えだまめとコーンのかまぼこ はるさめスープ	こめ さとう あぶら カシューナッツ はるさめ てんぷん	ぎゅうにゅう あぶらあげ ぶたにく とりにく さかなすりみ	ごぼう にんじん たまねぎ もやし なかねぎ こまつな しょうが とうもろこし えだまめ	545	21.4	
7 (すい)	むぎごはん		しせんどうふ もみり	こめ むぎ てんぷん あぶら こまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ わかめ	にんじん たまねぎ なかねぎ にんにく しょうが きゅうり ほししいたけ しょうが きりほしだいこん	567	23.9	
8 (もく)	子どもパン (スライス)		ほきのバジルフライ トマトとたまごのスープ ビーンズサラダ	こむぎこ あぶら さとう てんぷん パンこ	ぎゅうにゅう たまご ベーコン とりにく だいず ひよこまめ ほき スキムミルク	トマト にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり バジル	566	25.6	
5年生 館岩自然の教室があります。(9月8日~10日)									
9 (きん)	むぎごはん		さんまのかばやき つきみだんごじる なしゼリー	こめ むぎ あぶら てんぷん さとういも おじゃもちボール グラニューとう	ぎゅうにゅう さんま とりにく	だいこん にんじん こまつな えのきたけ なかねぎ なし(かじゅう)	652	20.3	
12 (げつ)	たまごとし うどん		しゃりしゃりだいがくいも のりこうみあえ	こむぎこ てんぷん さとう ごまあぶら ごま こまあぶら さつまいも	ぎゅうにゅう たまご あぶらあげ ぶたにく だいず きざみのり	にんじん なかねぎ もやし こまつな	641	24.2	
5年生 代休です。									
13 (か)	むぎごはん		はっぼうさい ちゅうかきゅうり	こめ むぎ てんぷん あぶら こまあぶら さとう	ぎゅうにゅう えび いか ぶたにく うすらのたまご	にんじん たまねぎ キャベツ たけのこ ほししいたけ チンゲンサイ にんにく しょうが きゅうり	551	25.0	
14 (すい)	チーズパン		ポテトのミートソースあえ えだまめとコーンのサラダ	こむぎこ あぶら じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう スキムミルク ぶたひきにく チーズ	にんじん マッシュルーム にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり えだまめ とうもろこし	618	25.6	
15 (もく)	キムチ チャーハン		きびなごフライ ちゅうかふうたまごスープ	こめ あぶら こむぎこ パンこ てんぷん	ぎゅうにゅう ぶたにく きびなご たまご ベーコン	キムチ なかねぎ にんじん とうもろこし たまねぎ チンゲンサイ ほししいたけ	576	21.0	
3年生 社会科見学です。									
16 (きん)	きつねどん (むぎごはん)		こまつなとわかめのサラダ	こめ むぎ あぶら さとう こまあぶら ごま てんぷん	ぎゅうにゅう たまご とりにく わかめ あぶらあげ	たまねぎ にんじん なかねぎ ほししいたけ こまつな きゅうり とうもろこし	650	27.9	
20 (か)	ごはん		とりにくのタッカルビ まめもやしのナムル	こめ むぎ あぶら てんぷん ごま さとう こまあぶら トッポギ	ぎゅうにゅう とりにく	しょうが にんにく キムチ にんじん たまねぎ なかねぎ なら だいずもやし	607	27.2	
21 (すい)	だいずいり ひじきごはん		あじのしおたつたあげ さつまじる	こめ あぶら てんぷん こんにゃく さとう さつまいも	ぎゅうにゅう ひじき みそ あぶらあげ だいず ぶたにく とうふ あじ	にんじん だいこん なかねぎ こまつな	631	26.9	
22 (もく)	ツイストパン		たらのトマトシチュー カラフルサラダ	こむぎこ さとう バター あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう スキムミルク たら しろはなまめ	たまねぎ にんじん キャベツ マッシュルーム トマト とうもろこし きゅうり	576	23.5	

(裏面につづきがあります)

ひょうひ	しゅしょく	ぎょうひ	おかず	きいろのたべもの	あかのたべもの	みどりのたべもの	えいようか		
				ちから・ねつになる	ち・にく・ほねになる	からだのちょうしをととのえる	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	
26 (げつ)	ごはん		じゃがいものそぼろに ごますあえ	こめ じゃがいも きとう あぶら でんぷん ごま	ぎゅうにゅう ぶたひきにく	たまねぎ にんじん えだまめ しょうが たけのこ こまつな きゃべつ もやし	591	21.5	
27 (か)	ごはん		とうふとえびのチリソース こんにゃくサラダ	こめ でんぷん あぶら きとう あぶら こんにゃく	ぎゅうにゅう とうふ ぶたひきにく えび	にんにく しょうが にんじん たまねぎ きゅうり ながねぎ	593	25.0	
28 (すい)	ごまとうにゅう たんたんめん		あげぎょうざ ナムル	こむぎこ ごまあぶら ごま ねりごま ラー油 でんぷん あぶら	ぎゅうにゅう みそ ぶたにく とうにゅう	しょうが にんにく にんじん たけのこ ほししいたけ もやし ながねぎ チンゲンサイ たまねぎ きゅうり ほうれんそう いら	659	28.0	
29 (もく)	むぎごはん		カレーにくじゃが たくあんあえ	こめ こんにゃく ごま ごまあぶら じゃがいも むぎ	ぎゅうにゅう とりにく	たまねぎ にんじん えだまめ たくあん きゃべつ きゅうり	599	20.1	
30 (きん)	あきのかおり ごはん		さんまのオレンジに ごじる	こめ さつまいも きとう あぶら こんにゃく くり でんぷん	ぎゅうにゅう とうふ さんま あぶらあげ	しめじ にんじん だいこん ながねぎ こまつな オレンジ	601	22.1	
・食中毒予防のため、果物（付け合わせのトマトを含む）以外はすべて加熱調理しています。 ・献立は都合により変更になることがありますので、ご了承ください。							へいきん えいようりょう	607	24.0
							kcal	g	

(今月のごんたてより)

- 1日(木) ジューシー・・・沖縄県の家庭料理の炊き込みご飯です。昆布やさつま揚げを入れて、オイスターソースで味付けします。
- 5日(月) 夏野菜とシーフードのスパゲッティ・・・フォークを、PTAで購入していただきました。チャレンジしましょう。
- 9日(金) 十五夜にちなんだメニューにしました。

