

楽しかった夏休みも終わり、2学期が始まりました。早寝、早起き、朝ごはんでは生活リズムを整え、元気に2学期を過ごしましょう。													
日	曜	献立名			使用材料名			エネルギー Kcal	たん白質 g	脂質 g	塩分 g		
		主食	飲み物	おかず	血や肉になるもの	熱や力になるもの	体の調子を整えるもの						
8/31	月	コーンごはん	牛乳	ハンバーグ きりぼしナポリタン かぼちゃのとうにゅうスープ とうにゅうパンナコッタ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ベーコン しろいんげんまめ とうにゅう	こめ こめあぶら さとう じゃがいも こめこ	コーン きりぼしだいこん にんじん たまねぎ しめじ ピーマン かぼちゃ ほうれんそう いちご	634	22.8	15.9	2.0		
9/1	火	むぎごはん	牛乳	【しょくいくのひこんだて】 ★さいがいにそなえよう★ ツナとコーンのカレー かんぶつサラダ	ぎゅうにゅう ツナ ひじき だいず	こめ おおむぎ こめあぶら じゃがいも カレールウ こめこ ごまあぶら さとう	にんにく たまねぎ にんじん コーン きりぼしだいこん キャベツ	598	20.5	16.8	1.8		
2	水	ごはん	牛乳	あつあげのごまだれがけ なますかぼちゃのいために ぶたにくとなすのみそしる	ぎゅうにゅう あつあげ さつまあげ ぶたにく あぶらあげ みそ	こめ ごま さとう でんぶん こめあぶら じゃがいも	なますかぼちゃ にんじん こまつな たまねぎ なす	585	22.3	18.0	1.7		
3	木	ごはん	牛乳	【げんえんのひこんだて】 さんまのからあげあまずソース もやしのナムル みそワタンスープ	ぎゅうにゅう さんま ぶたにく とうふ なんと みそ	こめ でんぶん こめあぶら さとう ごまあぶら ワタン	にんじん きゅうり こまつな もやし たまねぎ にら	642	25.7	23.2	1.8		
4	金	まるパン	牛乳	セルフメンチカツバーガー レモンふうみドレッシングサラダ ふわふわたまごスープ	ぎゅうにゅう とりにく だいず ぶたにく ベーコン たまご	コッパパン ラード さとう でんぶん こめこ マカロニ こめあぶら じゃがいも パンこ	キャベツ たまねぎ にんじん きゅうり レモンじる えのきたけ こまつな	586	26.5	24.7	2.4		
7	月	ごはん	牛乳	プルコギ ごまずあえ かきたまみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とうふ たまご	こめ はるさめ こめあぶら でんぶん ごま さとう じゃがいも	たまねぎ にんじん にら にんにく りんご キャベツ もやし ほうれんそう えのきたけ こまつな	599	27.2	17.3	2.1		
8	火	ごはん	牛乳	【ふるさとこんだて】 さめのからあげごまケチャップソース いそマヨあえ なつのつべいじる	ぎゅうにゅう さめ のり ちくわ あつあげ	こめ こめこ でんぶん こめあぶら さとう ごま ノンエッグマヨネーズ じゃがいも	しょうが もやし ほうれんそう にんじん なす こんにゃく ほししいたけ さやいんげん	653	27.3	21.3	1.8		
9	水	ゆでちゅうかめん	牛乳	ピリからみそラーメンスープ くきわかめのちゅうかあえ ウインナーとコーンのこめこむしパン	ぎゅうにゅう ぶたにく なんと みそ くきわかめ とうにゅう ウインナー	ちゅうかめん こめあぶら さとう ごまあぶら こめこ ノンエッグマヨネーズ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ もやし にら キャベツ こまつな コーン	618	25.9	16.2	2.1		
10	木	ごはん	牛乳	ししゃものりマヨやき いりたまご入りゴーヤチャンプルー もずくとオクラのみそしる	ぎゅうにゅう ししゃも あおのり あつあげ ツナ たまご とうふ もずく みそ	こめ ノンエッグマヨネーズ さとう だいずあぶら こめあぶら じゃがいも	にんじん ゴーヤ もやし たまねぎ えのきたけ オクラ	624	25.8	22.5	2.2		
11	金	ごはん	牛乳	てづくりカップつくね にんじんきんぴら めぎすのだんごじる	ぎゅうにゅう ぶたにく ひじき とうふ みそ くきわかめ さつまあげ めぎす あつあげ	こめ パンこ でんぶん ごまあぶら こめあぶら さとう	たまねぎ えのきたけ しょうが にんじん メンマ こんにゃく さやいんげん だいこん ごぼう	595	27.0	18.0	2.1		
14	月	ごはん	牛乳	ぶたにくとなつやさいのしょうがいため あおのりローストポテト キャベツのみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ あおのり あつあげ	こめ こめあぶら さとう でんぶん じゃがいも	しょうが にんじん たまねぎ なす ピーマン キャベツ えのきたけ ながねぎ	585	24.4	16.6	1.7		
15	火	ごはん	牛乳	あじのみそやき ごまあえ にくじゃが	ぎゅうにゅう あじ みそ ぶたにく あつあげ	こめ さとう ごま じゃがいも こめあぶら	にんじん もやし こまつな たまねぎ こんにゃく さやいんげん	605	29.7	16.8	1.7		
16	水	ゆでうどん	牛乳	カレーうどんじる あおのりポテトサラダ ごまめ	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ あおのり いりだいず	ゆでうどん カレールウ でんぶん じゃがいも ノンエッグマヨネーズ さとう ごま	にんじん たまねぎ しめじ ながねぎ ほうれんそう コーン キャベツ	627	26.7	19.0	1.4		
17	木	ごはん	牛乳	セルフのツナそぼろどん ごまゆかりあえ かぼちゃのみそしる	ぎゅうにゅう だいず ツナ あぶらあげ みそ	こめ こめあぶら さとう ごま じゃがいも	にんじん ごぼう ピーマン もやし キャベツ あかしそ たまねぎ かぼちゃ えのきたけ	622	25.8	19.5	1.9		
18	金	ごはん	牛乳	【けいろうのひこんだて】 さばのしょうがに あおだいずとわかめのあえもの ごまみそしる	ぎゅうにゅう さば あおだいず わかめ とうふ みそ	こめ さとう ごまあぶら さつまいも ねりごま ごま	しょうが にんじん キャベツ ごぼう たまねぎ しいたけ	630	27.1	21.6	1.9		
21	月	けいろうのひ											
22	火	こくみんのきゅうじつ											
23	水	しゅうぶんのひ											
24	木	むぎごはん	牛乳	ちゅうかあんかけライス いわしのカリカリやき ごまじょうゆあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく なんと いわし	こめ おおむぎ こめあぶら でんぶん ごまあぶら さとう じゃがいも パンこ なたねあぶら ごま	しょうが にんにく にんじん たまねぎ メンマ ほししいたけ キャベツ にら もやし こまつな コーン	619	25.3	17.9	1.9		
25	金	こめこ コッパパン	牛乳	チョコクリーム オムレツ ラタトゥイユ パスタいりやさいスープ	ぎゅうにゅう たまご ベーコン だいず ぶたにく	こめこパン チョコクリーム みずあめ さとう こめこ タピオカでんぶん だいずあぶら こめあぶら じゃがいも スパゲティ	にんにく たまねぎ なす ズッキーニ ピーマン トマト にんじん しめじ さやいんげん	569	26.2	20.2	2.4		
29	火	ごはん	牛乳	ちくわのおかかマヨやき ごまずあえ じゃがいものカレーに	ぎゅうにゅう ちくわ かつおがし ぶたにく だいず あつあげ	こめ ノンエッグマヨネーズ ごま さとう こめあぶら じゃがいも でんぶん	きりぼしだいこん もやし コーン ほうれんそう にんにく しょうが にんじん たまねぎ こんにゃく さやいんげん	666	26.7	20.9	1.9		
30	水	ごはん	牛乳	やさしいしゅうまい わかめとみかんのさっぱりあえ とうふのちゅうかに	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく わかめ とうふ	こめ ラード パンこ さとう こむぎこ こめあぶら でんぶん ごまあぶら	コーン にんじん たまねぎ ほうれんそう しょうが キャベツ きゅうり みかかんかんにんにく メンマ ほししいたけ ながねぎ	614	24.4	18.2	1.8		