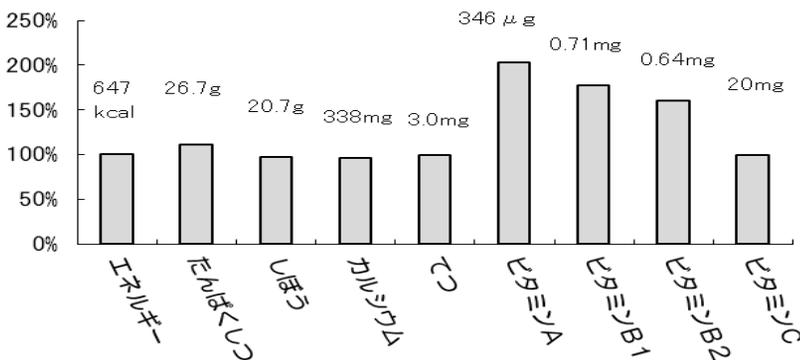


日	こんだて名	ざいりょう名	エネルギー たんぱく質 しぼう	日	こんだて名	ざいりょう名	エネルギー たんぱく質 しぼう
3 火	げんりょうパン ミートスパゲティ ゆでフロッキー ぶどうゼリー ぎゅうにゅう	合挽き肉・スナグティ・人参 玉ねぎ・マツルホム・グリル・ス トマト・トマトピューレ・トマトチャップ	711	17 火	げんりょうパン しょうゆラーメン ゴーヤチャンフルー キャンディチーズ ぎゅうにゅう	(冷)中華麺・焼き豚・人参 玉ねぎ・青ねぎ・生姜・もやし 鶏ガラスープ・豚骨スープ・醤油	567
		ウスターソース・赤ワイン・菜種油 フロッキー・マヨネーズ	25			ごま油・塩・こしょう・でん粉 豚肉・厚揚げ・ゴーヤ・キャベツ	26
		ぶどうジュース・チタデココ クールゼリーの素	23			もやし・人参・花かつお・醤油 キャンディチーズ(1コ)	22
4 水	カレーライス やさしいため ふくじんづけ ぎゅうにゅう	牛肉・じゃがいも・玉ねぎ 人参・グリル・ス・コーン・醤油 りんごピューレ・カレールウ	711	18 水	ごはん さつまじる さわらのてりやき こまつなのびたし ぎゅうにゅう	さつまいも・油あげ・しめじ 人参・ごぼう・青ねぎ こんにゃく・みそ・削り節	666
		トマトチャップ・ウスターソース・鶏ガラ 豚肉・鶏卵・キャベツ・人参	26			鰯切り身(1コ)・菜種油	31
		オリーブオイル・ウスターソース・醤油 福神漬	23			砂糖・醤油・みりん 小松菜・油あげ・削り節 砂糖・醤油	18
5 木	こくとうパン コンソメスープ じゃがいもの チーズやき パイナップル ぎゅうにゅう	黒砂糖 鶏肉・キャベツ・セロリ 玉ねぎ・人参・パセリ	583	19 木	○お月見こんだて○ たにんどんぶり さといもと だんごのもの たくあんづけ おつきみデザート ぎゅうにゅう	牛肉・鶏卵・かまぼこ・玉ねぎ 人参・青ねぎ・砂糖・醤油 みりん・削り節	718
		鶏ガラスープ・コンソメ じゃがいも・ベーコン	25			里芋・白玉餅・砂糖	28
		チーズ・菜種油 (冷)パイナップル(1コ)	20			醤油・削り節 たくあん漬 お月見デザート(1コ)	16
6 金	ごはん みぞしる ちくわのいそべあげ がめに(福岡県の郷土料理) こくもつふりかけ ぎゅうにゅう	豆腐・油あげ・わかめ・大根 人参・青ねぎ・みそ・削り節 ちくわ(1コ)・青のり・小麦粉	651	20 金	やしのみパン ポトフ ささみのからしあげ チンゲンサイの いためもの ぎゅうにゅう	デーツ ソーセージ・じゃがいも・人参 キャベツ・アスパラ・セロリ	614
		菜種油 鶏肉・ごぼう・れんこん・人参 ちくわ・こんにゃく・いんげん	28			玉ねぎ・醤油・鶏がらスープ 鶏ササミ(1コ)・ねりからし・酒	31
		砂糖・醤油・みりん・削り節 穀物ふりかけ(1コ)	17			醤油・小麦粉・でん粉・菜種油 オリーブオイル・もやし・醤油 ウスターソース・塩・こしょう・油	21
9 月	ごはん ごおりとうふのふくめに かしわのてりに なすのあげびたし ぎゅうにゅう	凍り豆腐・かまぼこ・里芋 人参・さやいんげん・しいたけ 砂糖・醤油・みりん・削り節	676	24 火	げんりょうパン カレーうどん かいそうサラダ みかん ぎゅうにゅう	(冷)うどん・牛肉・油あげ 人参・青ねぎ・玉ねぎ カレールウ・カレー粉・醤油	616
		鶏肉・生姜・砂糖・醤油 酒・みりん・でん粉	34			醤油・削り節・昆布・でん粉 海藻・キャベツ・きゅうり	23
		長なす・菜種油・砂糖・みりん 醤油・削り節	18			和風ドレッシング みかん(1コ)	22
10 火	パン ミートボールシチュー アスパラベーコン ルバーブジャム ぎゅうにゅう	肉団子・玉ねぎ・しめじ 人参・グリーンピース・生クリーム ハヤシルウ・塩・こしょう	611	25 水	なめし すましじる トンカツ ポイルキャベツ ぎゅうにゅう	菜めしの素 豆腐・焼き麩・かまぼこ	611
		ベーコン・グリーンアスパラ コーン・菜種油・塩・こしょう	23			大根・人参・みつ葉 えのきたけ・削り節・醤油	29
		赤ルバーブ・砂糖・レモン果汁	25			豚ヒレ肉(1コ)・小麦粉・パン粉 塩・こしょう・菜種油 キャベツ・ウスターソース	14
11 水	ごはん わかめスープ はるさめのごもくいため じゃこのいりに ぎゅうにゅう	わかめ・焼き豚・チンゲンサイ 玉ねぎ・人参・鶏がらスープ 醤油	589	26 木	パン ミネストローネ フランクフルト さつまいものレモンに マーシャルビーンズ ぎゅうにゅう	コンキリエ・ソーセージ セロリ・玉ねぎ・人参 パセリ・トマト・白ワイン	695
		豚肉・春雨・シラ・だけのこ 人参・生姜・青ねぎ・菜種油	23			トマトチャップ・ウスターソース・鶏がらスープ フランクフルト(1コ)・菜種油	24
		醤油・酒・砂糖 じゃこ・白ゴマ・砂糖・醤油	15			さつまいも・レモン果汁・醤油 マーシャルビーンズ(1コ)	31
12 木	パン かぼちゃポタージュ ハンバーグ ポイルキャベツ ぎゅうにゅう	かぼちゃ・玉ねぎ・人参 パセリ・ポタージュの素・チーズ 牛乳・小麦粉・生クリーム	643	27 金	ごはん ぶたじる さんまのしおやき だいこんおろし ぎゅうにゅう	豚肉・こんにゃく・油あげ 大根・人参・ごぼう	707
		鶏ガラスープ・クルトン ハンバーグ(1コ)・菜種油	25			もやし・青ねぎ・みそ 削り節	30
		キャベツ・ウスターソース	24			秋刀魚(1コ)・塩・菜種油 大根・醤油	28
13 金	ごはん たまごスープ いわしのうめに ひじきのつくだし なし ぎゅうにゅう	鶏卵・冷凍豆腐・ほうれん草 人参・玉ねぎ・鶏がらスープ 醤油・でん粉	632	30 月	ごはん かふうスープ すぶた カスタードプリン ぎゅうにゅう	焼き豚・春雨・玉ねぎ 人参・もやし・青ねぎ 醤油・鶏がらスープ	678
		いわし(1コ)・梅干し・生姜 砂糖・醤油・酒	26			豚角切り肉・でん粉・小麦粉 玉ねぎ・人参・ピーマン・生姜	25
		ひじきの佃煮 梨(1コ)	18			竹の子・砂糖・食酢・醤油・油 カスタードプリン(1コ)	21

9月平均栄養所要量 (中学年を100とする)



10日(火)「ルバーブジャム」



ルバーブは3000年以上前から栽培されている野菜です。原産地はシベリア南部で、日本でも北海道などの寒冷地で栽培しています。

中世以降ヨーロッパでは薬として用いられ、胃腸炎や便秘に効果があると言われていました。

特にイギリスで人気があり、「ルバーブ・クランブル」というお菓子は、「ハリー・ポッターと不死鳥の騎士団」に登場します。\*物資の都合で変更になる可能性があります。

