

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
2 火	パン コーンポタージュ ハンバーグ ポイルキャベツ シャーベット ぎゅうにゅう	さつまいも・玉ねぎ・コーン	692	18 木	パン かぼちゃポタージュ フランクフルト アスパラガス ぎゅうにゅう	ベーコン・かぼちゃ・玉ねぎ	663
		人参・パセリ・牛乳	25			人参・パセリ・牛乳	26
		粉チーズ・生クリーム ポタージュの素・塩・こしょう (冷)ハンバーグ(1コ)・菜種油 キャベツ・ウスターソース (冷)シャーベット(1コ)	24			粉チーズ・生クリーム・ポタージュの素 コンソメ・鶏がらスープ 菜種油・クルトン・塩・こしょう フランクフルト(1コ)・菜種油 グリーンアスパラ・塩 マヨネーズ	28
3 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	721	19 金	ごはん みそ汁 あじフライ こまつなのびたし ぎゅうにゅう	木綿豆腐・(冷)油あげ・干わかめ	638
		人参・(冷)グリーンピース・コーン・醤油	26			大根・人参・青ねぎ 削り節・みそ (冷)鰯フライ(1コ)・菜種油	27
		カレールーウ・りんごピューレ・ケチャップ ウスターソース・鶏がらスープ・菜種油 豚肉・鶏卵・チンゲン菜 キャベツ・人参・もやし 醤油・オイスターソース・塩 福神漬け	23			小松菜・(冷)油あげ・削り節 砂糖・醤油	19
4 木	げんりょうパン かやくうどん チンジャオロース フチトマト ぎゅうにゅう	(冷)うどん・(冷)油あげ・かまぼこ	581	22 月	ごはん かきたまじる じゃがいものあげに ひじきのつくだに ヨーグルト ぎゅうにゅう	鶏卵・玉ねぎ・人参	673
		人参・青ねぎ・だし昆布	28			青ねぎ・削り節・醤油 でん粉 牛肉・じゃがいも・平天 (冷)いんげん・菜種油	27
		削り節・醤油・みりん 豚肉・たけのこ・ピーマン 赤ピーマン・黄ピーマン・生姜 砂糖・醤油・酒・菜種油 ブチトマト(2コ)	21			砂糖・醤油・みりん ひじきの佃煮 ヨーグルト(1コ)	18
5 金	ごはん ちんげんさいのスーフ あげざかなのあんかけ パイナップル ぎゅうにゅう	焼き豚・チンゲン菜・人参	599	24 水	ごはん けんちんじる まぐろのかくに みかん ぎゅうにゅう	木綿豆腐・(冷)油あげ・大根	594
		玉ねぎ・もやし・生姜	28			こんにやく・(冷)里芋・人参 青ねぎ・もやし・削り節 酒・醤油	28
		鶏がらスープ・醤油 (冷)タラ切身(1コ)・小麦粉・でん粉 玉ねぎ・ピーマン・人参 生姜・トマケチャップ・砂糖 米酢・醤油・菜種油 パイナップル(1コ)	14			(冷)まぐろ角切り・生姜・砂糖 醤油・酒・みりん みかん(1コ)	12
8 月	☆お月見こんだて☆ ごはん すきやきに さといもと だんごのにも おつきみデザート ぎゅうにゅう	牛肉・白ねぎ・こんにやく	673	25 木	うずまきパン カレースープ じゃがいものチーズやき だいはのくろざとうがけ ぎゅうにゅう	鶏肉・マカロニABC・キャベツ	653
		焼き麩・白菜・しいたけ	24			玉ねぎ・人参・コーン パセリ・カレールーウ・醤油 ウスターソース・塩・こしょう	30
		玉ねぎ・春菊・砂糖 醤油・酒・菜種油 (冷)白玉餅・(冷)里芋 削り節・砂糖・醤油 (冷)お月見デザート(1コ)	14			じゃがいも・とろけるチーズ ベーコン・菜種油 炒り大豆・きなこ・黒砂糖	24
9 火	パン ミートボールシチュー かいそうサラダ だいはと こざかなのあげに ぎゅうにゅう	(冷)肉団子・じゃがいも・玉ねぎ	666	26 金	ごはん マーボー豆腐 あげシューマイ しろなのびたし ぎゅうにゅう	合挽き肉・(冷)豆腐・人参	663
		しめじ・人参・(冷)グリーンピース	26			たけのこ・しいたけ・青ねぎ 生姜・みそ・砂糖・醤油・酒 鶏がらスープ・でん粉・トウバンジャン (冷)シューマイ(2コ)・小麦粉 菜種油	24
		ハヤシルウ・生クリーム・塩 海藻ミックス・キャベツ 人参・和風ドレッシング 大豆・ミニフィッシュ・でん粉 白ごま・砂糖 醤油・菜種油	29			大阪しる菜・(冷)油あげ・菜種油 砂糖・醤油	21
10 水	ごはん にやっこ ちくわのいそべあげ ピーマンのとうざに ぎゅうにゅう	鶏卵・焼き豆腐・人参	666	29 月	ごはん もずくスープ ぶたキムチ フチトマト ぎゅうにゅう	もずく・焼き豚・玉ねぎ	570
		みつ葉・しいたけ・削り節	28			もやし・人参・みつ葉 鶏がらスープ・醤油 豚肉・白菜・もやし	22
		砂糖・酒・醤油 焼きちくわ(1コ)・小麦粉・塩 青のり・菜種油 ピーマン・ちりめんじゃこ・花かつお 砂糖・醤油・酒 サラダ油・一味唐辛子	20			キムチ・ニラ・にんにく 生姜・菜種油 醤油・ごま油 ブチトマト(2コ)	16
11 木	オーリーパン わかめスープ チキンの ココナッツカレー なし ぎゅうにゅう	焼き豚・干しわかめ・玉ねぎ	534	30 火	げんりょうパン きのこのトマトスパゲティ ぶどうゼリー キャンディチーズ ぎゅうにゅう	ベーコン・スパゲティ・トマト水煮	646
		チンゲン菜・人参・もやし	25			玉ねぎ・しめじ・エリンギ にんにく・パセリ・オリーブ油 サラダ油・砂糖・塩・こしょう	23
		鶏がらスープ・醤油 鶏肉・玉ねぎ・生姜 トマト水煮・にんにく・りんごピューレ 小麦粉・ココナッツミルク・カレー粉 コンソメ・鶏がらスープ・菜種油 梨(1/4コ)	19			ぶどうジュース・クールゼリーの素 ナタデココ キャンディチーズ(1コ)	21
12 金	ごはん さつまじる さんまのしおやき だいいんおろし ぎゅうにゅう	さつまいも・人参・ごぼう	704	<p>9月平均栄養所要量(中学年を1とする)</p>			
		しめじ・こんにやく・(冷)油あげ	28				
		青ねぎ・もやし 削り節・みそ (冷)さんま(1コ)・塩 菜種油 大根・醤油	26				
16 火	げんりょうこくどうパン しょうゆラーメン かしわのていに ポイルキャベツ ぎゅうにゅう	黒砂糖	558				
		(冷)中華めん・焼き豚・玉ねぎ	31				
		もやし・人参・青ねぎ 生姜・鶏がらスープ・豚骨スープ 醤油・でん粉・塩・こしょう 鶏肉・生姜・砂糖 醤油・みりん・酒・でん粉 キャベツ・ウスターソース	15				
17 水	ごはん いもち こおり豆腐のたまごとし じゃこのいりに ぎゅうにゅう	牛肉・(冷)里芋・こんにやく	608				
		しいたけ・まいたけ・しめじ	27				
		白ねぎ・ごぼう・(冷)いんげん 人参・砂糖・醤油・酒 凍り豆腐・鶏卵・かまぼこ・人参・醤油 (冷)いんげん・削り節・砂糖・みりん ちりめんじゃこ・白ごま・サラダ油 砂糖・醤油・酒・みりん	15				