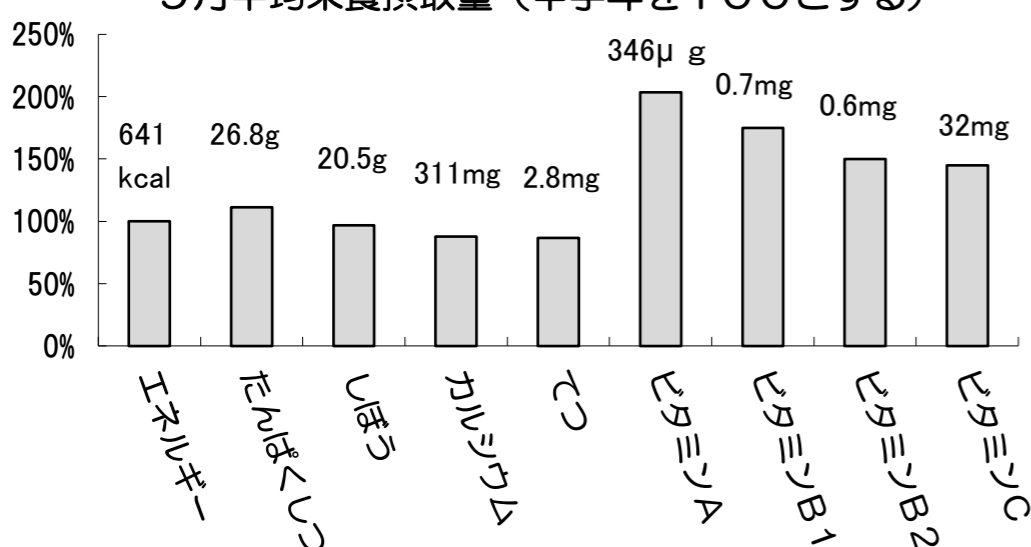


日	こんだて名	ざいりょう名	エネルギー たんぱく質 しぼう	日	こんだて名	ざいりょう名	エネルギー たんぱく質 しぼう
3 火	げんりょうパン しゅうゆラーメン ゴーヤチャンプルー ぎゅうにゅう	焼き豚・中華めん・玉ねぎ・人参 青ねぎ・もやし・生姜・ごま油 鶏がらスープ・豚骨スープ・しょうゆ でん粉・塩・こしょう	523	17 火	げんりょうパン ミートスパゲティ フランクフルト パイナップル ぎゅうにゅう	スパゲティ・合挽き肉・玉ねぎ 人参・マッシュルーム・グリーンピース トマト水煮・トマトピューレ・トマトケチャップ 赤ワイン・ウスターソース・サラダ油 塩・こしょう・菜種油 フランクフルト(10)・菜種油 (缶)パイナップル(10)	750 30 31
		豚肉・厚揚げ・ゴーヤ・人参 キャベツ・もやし・花かつお しょうゆ・菜種油・塩・こしょう	23			26	
		21	31				
4 水	カレーライス フルーツジュレ ふくじんづけ ぎゅうにゅう	牛肉・じゃがいも・玉ねぎ・人参 グリーンピース・生姜・オニオンソテー にんにく・カレールウ・カレー粉 トマトケチャップ・しょうゆ・菜種油 鶏がらスープ・塩・こしょう あわせるゼリー・(缶)黄桃 (缶)みかん・(缶)パイナップル 福神漬け	746	18 水	ごはん マーボー豆腐 とりにくのたつたあげ チンゲンサイのいためもの ぎゅうにゅう	合挽き肉・冷凍豆腐・人参・青ねぎ しいたけ・生姜・赤みそ 砂糖・酒・しょうゆ・トウバンジャン 鶏がらスープ・ごま油・でん粉・菜種油 鶏もも肉(10)・生姜・しょうゆ 酒・でん粉・菜種油 チンゲン菜・もやし・オイスターソース しょうゆ・塩・こしょう・菜種油	708 28 26
		22	26				
		21	26				
5 木	パン コーンポタージュ タラのレモンずかけ ポイルキャベツ ぎゅうにゅう	さつまいも・玉ねぎ・コーン・人参 パセリ・牛乳・生クリーム・粉チーズ ポタージュの素・コンソメの素・塩 こしょう・クルトン タラ切身(10)・でん粉・菜種油 レモン果汁・砂糖・酒・しょうゆ キャベツ・ウスターソース	622	19 木	ワールドカップ献立 ライむぎパン ボルシチ ピロシキ いちごジャム ぎゅうにゅう	ライ麦粉・全粒粉 牛肉・じゃがいも・セロリ・キャベツ 玉ねぎ・人参・トマト水煮 にんにく・乾燥ビーツ・トマトピューレ トマトケチャップ・コンソメの素・菜種油 塩・こしょう ピロシキ(10)・菜種油 いちごジャム(10)	652 25 23
		26	25				
		21	23				
6 金	ごはん かふうスープ チンジャオロース やわらかくろまめ ぎゅうにゅう	焼き豚・豆腐・春雨 玉ねぎ・人参・もやし 青ねぎ・しょうゆ・鶏がらスープ 豚肉・たけのこ・人参 ピーマン・生姜・砂糖 しょうゆ・酒・菜種油 やわらか黒豆(10)	610	20 金	なめし すましじる さわらのていやき こまつなのびたし ぎゅうにゅう	菜めしの素 豆腐・かまぼこ・大根・人参 白菜・えのきたけ・わかめ 青ねぎ・しょうゆ・削り節 鱈切身(10)・砂糖・しょうゆ みりん・菜種油 小松菜・油揚げ・削り節 砂糖・しょうゆ	616 32 17
		25	32				
		17	17				
9 月	ごはん こおひ豆腐のふくめに ごもくきんぴら きゅうちゃんづけ ぎゅうにゅう	凍り豆腐・かまぼこ・里芋・人参 しいたけ・さやいんげん・砂糖 みりん・しょうゆ・削り節 鶏肉・じゃがいも・人参・ごぼう ピーマン・突きこんにやく・削り節 砂糖・しょうゆ・菜種油・一味唐辛子 きゅうり・生姜・砂糖・米酢 しょうゆ・唐辛子	624	24 火	うずまきパン ポトフ ベーコンエッグ アセロラゼリー ぎゅうにゅう	ソーセージ・じゃがいも・キャベツ セロリ・玉ねぎ・人参・パセリ 鶏がらスープ・塩・こしょう しょうゆ・菜種油 鶏卵・ベーコン・玉ねぎ・パセリ 塩・こしょう・菜種油 アセロラゼリー(10)	595 23 20
		27	23				
		14	20				
10 火	パン オニオンスープ ハンバーグ キャベツのいために マーシャルピーンズ ぎゅうにゅう	鶏肉・オニオンソテー・人参 玉ねぎ・パセリ・白ワイン 鶏がらスープ・菜種油・塩・こしょう ハンバーグ(10)・菜種油 ベーコン・キャベツ・ピーマン 赤ピーマン・黄ピーマン・しょうゆ コンソメの素・塩・こしょう・菜種油 マーシャルピーンズ(10)	644	25 水	ごはん けんちんじる とんかつ ポイルキャベツ ぎゅうにゅう	豆腐・油あげ・こんにやく 人参・もやし・里芋 大根・青ねぎ・しょうゆ 酒・削り節 豚ヒレ肉(10)・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	611 28 15
		26	28				
		30	15				
11 水	ごはん さつまじる かしわのてりに フチトマト ぎゅうにゅう	豚肉・さつまいも・油あげ ごぼう・突きこんにやく・もやし 人参・青ねぎ・みそ 削り節 鶏もも肉・生姜・酒 みりん・砂糖・しょうゆ・でん粉 フチトマト(20)	643	26 木	ワールドカップ献立 パン ミートボールシチュー コルカン だいの くろざとうかけ ぎゅうにゅう	肉団子・玉ねぎ・人参 しめじ・グリーンピース・赤ワイン ハヤシルウ・塩・こしょう ベーコン・じゃがいも・キャベツ パセリ・バター・牛乳 塩・こしょう 炒り大豆・きなこ・黒砂糖	620 26 24
		33	26				
		14	24				
12 木	パン ちゅうかスープ しろみざかなのフライ かいどうサラダ ぎゅうにゅう	焼き豚・玉ねぎ・人参 もやし・青ねぎ・しょうゆ・鶏がらスープ ホキ切身(10)・小麦粉・パン粉 塩・こしょう・菜種油 海藻ミックス・キャベツ・人参 和風ドレッシング	567	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・油揚げ・突きこんにやく 大根・白菜・ごぼう 人参・もやし・青ねぎ みそ・削り節 秋刀魚(10)・塩・菜種油 大根・しょうゆ	706 31 27
		27	31				
		21	27				
13 金	お月見献立 ごはん ぎゅうにくのやながわに さといもとだんごのもの おつきみデザート ぎゅうにゅう	牛肉・鶏卵・ごぼう 玉ねぎ・人参・青ねぎ 砂糖・みりん・しょうゆ・削り節 里芋・白玉餅・削り節 砂糖・しょうゆ お月見デザート(10)	674	30 月	ごはん にくじゃが あつあげと こまつなのにも じゃこのいりに ぎゅうにゅう	牛肉・じゃがいも・平天 玉ねぎ・人参・糸こんにやく さやいんげん・砂糖・みりん しょうゆ・菜種油・削り節 厚揚げ・小松菜・砂糖 しょうゆ・菜種油・削り節 ちりめんじゃこ・白ごま・砂糖 サラダ油・しょうゆ・みりん・酒	618 26 15
		27	26				
		16	15				

9月平均栄養摂取量(中学年を100とする)



ラグビーワールドカップ2019(9月20日~11月2日)

9月 20日(金) ロシア
28日(土) アイルランド
10月 5日(土) サモア
13日(日) スコットランド
と対戦します。
初の決勝トーナメント進出に
向けてみんなで応援しましょう!

