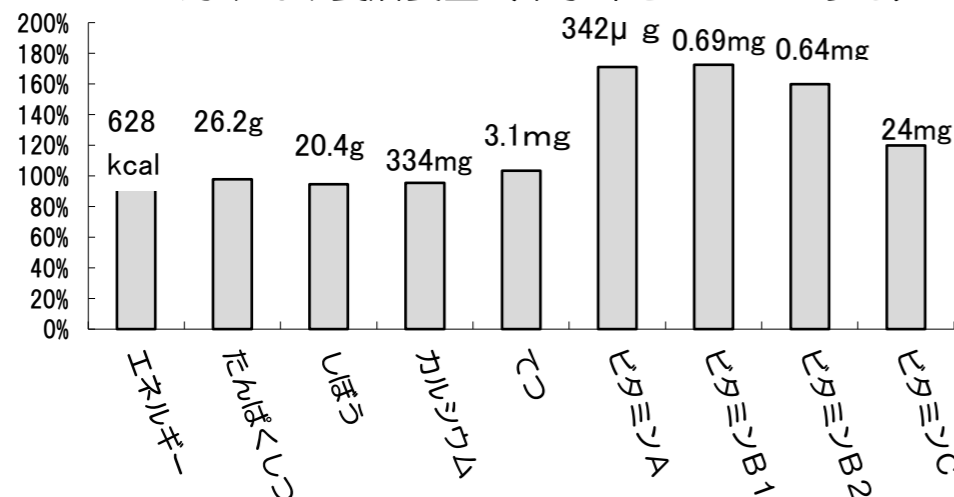


日	こんだて名	ざいりょう名	エネルギー たんぱく質 しぼう	日	こんだて名	ざいりょう名	エネルギー たんぱく質 しぼう
4 火	パン オニオンスープ ハンバーグ ポイルキャベツ プチトマト ぎゅうにゅう	鶏肉・玉ねぎ・オニオンソー 人参・パセリ・白ワイン 鶏がらスープ・塩・こしょう 菜種油	576	18 火	げんりょうパン カレーうどん やさしいため プチトマト ぎゅうにゅう	冷凍うどん・牛肉・油揚げ 人参・玉ねぎ・青ねぎ だし昆布・削り節・カレールウ カレー粉・しょうゆ・みりん・でん粉 豚肉・キャベツ・もやし・人参 チンゲン菜・菜種油・しょうゆ 塩・こしょう・オイスターソース プチトマト(10)	585
		ハンバーグ(10)・菜種油	25			豚肉・油揚げ・さつまいも ごぼう・もやし・人参 突きこんにやく・青ねぎ みそ・削り節	25
		キャベツ・ウスターソース プチトマト(10)	23			れんこん・牛肉・人参 突きこんにやく・さやいんげん・砂糖 しょうゆ・酒・一味唐辛子・菜種油 ひじきの佃煮	21
5 水	カレーライス かいそうサラダ ふくじんづけ ぶどうゼリー 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・コーン・しょうが にんにく・りんごピューレ・カレールウ トマトケチャップ・ウスターソース・しょうゆ 鶏がらスープ・塩・こしょう・菜種油 海藻ミックス・人参・キャベツ・和風トレンジ 福神漬け	687	19 水	ごはん さつまいも れんこんのきんぴら ひじきのつくだに ぎゅうにゅう	ぶどうゼリー(10)	611
		黒砂糖	22			ソーセージ・キャベツ・セロリ・玉ねぎ トマト水煮・白ワイン・トマトケチャップ コンソメの素・鶏がらスープ 塩・こしょう	24
		鶏肉・じゃがいも・キャベツ 玉ねぎ・人参・パセリ・塩 こしょう・鶏がらスープ・コンソメの素 たら角切り・でん粉・セロリ・玉ねぎ 人参・ピーマン・菜種油・砂糖・米酢 しょうゆ・塩・こしょう・オリーブ油 (缶)パイナップル(10)	20			ホキ切身(10)・塩・こしょう 小麦粉・パン粉・菜種油 キャベツ・ウスターソース	13
6 木	こくとうパン やさしいスープ エスカベッシュ (缶)パイナップル ぎゅうにゅう	鶏卵・玉ねぎ・人参 青ねぎ・でん粉・しょうゆ 削り節	552	20 木	うずまきパン ミネストローネ しろみざかなのフライ ポイルキャベツ ぎゅうにゅう	牛肉・鶏卵・ごぼう・人参 玉ねぎ・青ねぎ・砂糖 みりん・しょうゆ・削り節	605
		鶏もも肉・しょうが・砂糖・しょうゆ みりん・酒・でん粉	26			里芋・白玉餅・削り節 砂糖・しょうゆ	29
		小松菜・油揚げ・菜種油 砂糖・しょうゆ・削り節	14			お月見デザート(10)	21
7 金	ごはん かきたまじる かしわのてりに こまつなのびたし ぎゅうにゅう	鶏卵・玉ねぎ・人参 青ねぎ・でん粉・しょうゆ 削り節	600	21 金	お月見こんだて 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	中華めん・焼き豚・玉ねぎ 人参・青ねぎ・しょうが・もやし 鶏がらスープ・豚骨スープ・ごま油 塩・こしょう・しょうゆ・でん粉 豚肉・人参・ピーマン たけのこ・しょうが・菜種油 砂糖・酒・しょうゆ	672
		鶏もも肉・しょうが・砂糖・しょうゆ みりん・酒・でん粉	31			里芋・白玉餅・削り節 砂糖・しょうゆ	27
		小松菜・油揚げ・菜種油 砂糖・しょうゆ・削り節	15			お月見デザート(10)	16
10 月	ごはん いもに きりほしだいこんのもの のりふりかけ ヨーグルト ぎゅうにゅう	牛肉・ごぼう・しいたけ・しめじ 白ねぎ・人参・こんにやく・里芋 まいたけ・さやいんげん・酒 砂糖・しょうゆ	629	25 火	げんりょうパン しょうゆラーメン チンジャオロース ぎゅうにゅう	豚肉・キムチ・つぼ漬け 砂糖・しょうゆ・ごま油・菜種油	562
		切り干し大根・油揚げ・グリーンピース 菜種油・砂糖・しょうゆ・けずり節 のりふりかけ(10)	23			豆腐・油揚げ・こんにやく 大根・もやし・人参 里芋・青ねぎ・酒 しょうゆ・削り節 (生)みかん(10)	27
		ヨーグルト(10)	15			たけのこ・しょうが・菜種油 砂糖・酒・しょうゆ	20
11 火	パン かぼちゃポタージュ フランクフルト 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・牛乳・粉チーズ 生クリーム・ポタージュの素・塩 こしょう・鶏がらスープ・クルトン フランクフルト(10)・菜種油 キャベツ・ウスターソース	669	26 水	キムタクごはん けんちんじる (生)みかん ぎゅうにゅう	豚肉・キムチ・つぼ漬け 砂糖・しょうゆ・ごま油・菜種油	617
		合挽き肉・冷凍豆腐・人参 青ねぎ・しいたけ・たけのこ しょうが・赤みそ・砂糖・酒 しょうゆ・ごま油・トウバンジャン でん粉・鶏がらスープ・菜種油 ギョーザ(20)・菜種油 どうもろこし(10)	24			白いんげん・鶏肉・キャベツ 玉ねぎ・人参・コーン パセリ・コンソメの素・菜種油 じゃがいも・ベーコン・チーズ 玉ねぎ・ピーマン・ピザソース 菜種油 炒り大豆・きなこ・黒砂糖	24
		肉団子・玉ねぎ・人参 白菜・しいたけ・青ねぎ しょうゆ・鶏がらスープ 鶏卵・ベーコン・玉ねぎ パセリ・菜種油・塩・こしょう マーシャルピーンズ(10)	30			白いんげん・鶏肉・キャベツ 玉ねぎ・人参・コーン パセリ・コンソメの素・菜種油 じゃがいも・ベーコン・チーズ 玉ねぎ・ピーマン・ピザソース 菜種油 炒り大豆・きなこ・黒砂糖	16
12 水	ごはん まーぼー豆腐 あげギョーザ ゆでとうもろこし ぎゅうにゅう	合挽き肉・冷凍豆腐・人参 青ねぎ・しいたけ・たけのこ しょうが・赤みそ・砂糖・酒 しょうゆ・ごま油・トウバンジャン でん粉・鶏がらスープ・菜種油 ギョーザ(20)・菜種油 どうもろこし(10)	719	27 木	パン しろいんげんのスープ ポテトピザ だいずのくろざとうがけ ぎゅうにゅう	豚肉・突きこんにやく・油揚げ 大根・白菜・ごぼう 人参・もやし・青ねぎ みそ・削り節 鶏肉(10)・でん粉・砂糖 しょうゆ・酒・レモン果汁・菜種油 ほうれん草・鶏卵・玉ねぎ こしょう・しょうゆ・菜種油	627
		肉団子・玉ねぎ・人参 白菜・しいたけ・青ねぎ しょうゆ・鶏がらスープ 鶏卵・ベーコン・玉ねぎ パセリ・菜種油・塩・こしょう マーシャルピーンズ(10)	24			ほうれん草・鶏卵・玉ねぎ こしょう・しょうゆ・菜種油	29
		合挽き肉・冷凍豆腐・人参 青ねぎ・しいたけ・たけのこ しょうが・赤みそ・砂糖・酒 しょうゆ・ごま油・トウバンジャン でん粉・鶏がらスープ・菜種油 ギョーザ(20)・菜種油 どうもろこし(10)	25			ほうれん草・鶏卵・玉ねぎ こしょう・しょうゆ・菜種油	25
13 木	パン にくだんごのスープ ベーコンエッグ マーシャルピーンズ ぎゅうにゅう	肉団子・玉ねぎ・人参 白菜・しいたけ・青ねぎ しょうゆ・鶏がらスープ 鶏卵・ベーコン・玉ねぎ パセリ・菜種油・塩・こしょう マーシャルピーンズ(10)	608	28 金	ごはん ぶたじる とりにくしレモンずかけ ほうれん草と たまごのいためもの ぎゅうにゅう	豚肉・突きこんにやく・油揚げ 大根・白菜・ごぼう 人参・もやし・青ねぎ みそ・削り節 鶏肉(10)・でん粉・砂糖 しょうゆ・酒・レモン果汁・菜種油 ほうれん草・鶏卵・玉ねぎ こしょう・しょうゆ・菜種油	711
		肉団子・玉ねぎ・人参 白菜・しいたけ・青ねぎ しょうゆ・鶏がらスープ 鶏卵・ベーコン・玉ねぎ パセリ・菜種油・塩・こしょう マーシャルピーンズ(10)	25			ほうれん草・鶏卵・玉ねぎ こしょう・しょうゆ・菜種油	31
		肉団子・玉ねぎ・人参 白菜・しいたけ・青ねぎ しょうゆ・鶏がらスープ 鶏卵・ベーコン・玉ねぎ パセリ・菜種油・塩・こしょう マーシャルピーンズ(10)	27			ほうれん草・鶏卵・玉ねぎ こしょう・しょうゆ・菜種油	25
14 金	ひじきごはん とうふのすましじる さばのしおやき だいこんおろし ぎゅうにゅう	ひじきご飯の素 豆腐・わかめ・焼きかまぼこ 大根・人参・えのきたけ みつ葉・削り節・しょうゆ サバ切身(10)・塩・菜種油 大根・しょうゆ	645	26日(水)「みかん」は、生の果物です。			
		豆腐・わかめ・焼きかまぼこ 大根・人参・えのきたけ みつ葉・削り節・しょうゆ サバ切身(10)・塩・菜種油 大根・しょうゆ	32	 <p>2学期も「早寝・早起き・朝ごはん」で 元気モリモリになろう!</p>			
		豆腐・わかめ・焼きかまぼこ 大根・人参・えのきたけ みつ葉・削り節・しょうゆ サバ切身(10)・塩・菜種油 大根・しょうゆ	21				

9月平均栄養所要量(中学年を100とする)



2学期も「早寝・早起き・朝ごはん」で
元気モリモリになろう!

お月見献立(9月21日)
 今年の十五夜(お月見)は9月24日です。
 泉州地方では十五夜のお月見に「里芋と
だんごの煮物」を作って、萩やススキと一
緒にお供えします。よく縁側に置きます。
 十五夜は「芋名月」とも言われ、里芋の
収穫祭の意味もあります。

