

こんだてひょう

れいわ 7ねん
9がつ

ふようこう
しょうがくぶ

にち・と		こんだてめい	おもに体をつくるものになる (あか)		おもにエネルギーの ものになる(き)		ざいりょうめい (かわるこが異なります) おもにからだのちようしきととのえるものになる (みどり)		ちようみりよう		えいよりりよう エネルギー たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質	
8/28	きん	始 業 式										
げつ	1	ごはん ハヤシライス 海藻サラダ ヨーグルト	ぎゅうにく	じゃがいも、あぶら、なまクリーム	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、トマトかん、にんにく、パセリ	ハヤシルー、しお、こしょう、あかワイン、ブイヨン、ソース、しょうゆ	パンパングードレッシング、うすくちしょうゆ	706	23.5			
			かいそうミックス	キャベツ、きゅうり、にんじん								
			ヨーグルト									
か	2	ぶたキムチチャーハン ナムル はるさめスープ	ぶたにく	ごはん/あぶら、ごまあぶら	たまねぎ、はくさいキムチ、こねぎ、にんにく、しょうが	しょうゆ、さけ、しお	556	19.7				
				さとう、ごま、ごまあぶら	もやし、ほうれんそう、にんじん	しょうゆ、す、みりん						
				はるさめ	たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、きくらげ	けいとんたん、ちゅうかあじ、しょうゆ、さけ						
すい	3	ミルクパン トマトクリームシチュー ごぼうサラダ きよほう		ミルクパン	たまねぎ、グリーンピース、にんじん、トマトジュース	ブイヨン、しろワイン、しお、こしょう	665	21.8				
			とり、にく、ベーコン、ぎゅうにく	ごぼう、にんじん、きゅうり	ごまドレッシング、うすくちしょうゆ							
			シーチキン	さとう	きよほう							
か	4	わかめごはん やさいラーメン ごまずあえ	しらすほし、わかめごはんのもと	ごはん			594	23.3				
			ぶたにく	ラーメンめん(れいとう)、あぶら	たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ	しお、こしょう、うすくちしょうゆ						
					もやし、きくらげ、ホールコーン	けいとんたん、ちゅうかあじ、さけ、しょうゆ						
きん	5	さばのレモンやき ピーマンとこんにやくのいりに みそしる	きんしたまご	さとう、ごま	キャベツ、にんじん、きゅうり	うすくちしょうゆ、りんごす	684	26.3				
			ごはん	ごはん								
			さば	レモンかじゅう	しょうゆ、みりん、さけ、しお							
げつ	8	マーボーナス ワンタンスープ	ぶたにく	ごはん/さとう、あぶら、ごまあぶら、ごま	ピーマン、こんにやく、にんじん	しょうゆ、さけ	580	21.3				
			とうふ、わかめ、あぶらあげ、みそ	たまねぎ、にんじん、ねぎ、しめじ	にぼし							
			ぶたひきにく、こめみそ、あかみそ	あぶら、でんぶん、さとう	たまねぎ、なす、にんじん、にんにく	ちゅうかあじ、トウバンジャン						
か	9	ごはん いそのりふりかけ さんまのゆずみそに はるさめのすのもの すましじる	ワンタン	ワンタン	たまねぎ、にんじん、もやし、チンゲンサイ、きくらげ	けいとんたん、さけ、ちゅうかあじ、しょうゆ、しお	603	24.7				
			ごはん	ごはん		ふりかけ						
			さんまのゆずみそに	さんまのゆずみそに	きゅうり、にんじん、きくらげ	うすくちしょうゆ、りんごす						
すい	10	ミルクパン カレーうどん ひじきサラダ ぶどうゼリー	はム、きんしたまご	ごはん/はるさめ、さとう	きゅうり、にんじん、きくらげ	うすくちしょうゆ、りんごす	598	24.9				
			とうふ、かまぼこ、わかめ	にんじん、ほししいたけ	うすくちしょうゆ、しょうゆ、しお、だしこんぶ、けずりぶし							
			ぶたにく	うどんめん、あぶら	たまねぎ、にんじん、ねぎ、キャベツ、しめじ	カレールー、しょうゆ、うすくちしょうゆ、さけ、けずりぶし						
もく	11	とりにくのおまずあんかけ トマトとたまごのスープ	ローズハム、ひじき	さとう	もやし、きゅうり、にんじん	パンパングードレッシング、しょうゆ	642	23.1				
			ぶどうゼリー	ゼリー								
			ごはん	ごはん								
きん	12	きりぼしだいこんのすのもの	とりにく	あぶら、でんぶん、さとう	たまねぎ、にんじん、たけのこ、ピーマン、しょうが、にんにく	しお、こしょう、さけ、す、しょうゆ、ちゅうかあじ、ケチャップ	806	22.4				
			たまご、ベーコン	あぶら、でんぶん	たまねぎ、ごまつな、にんじん、トマトかん	ちゅうかあじ、しょうゆ、しお						
			とりにく	ごはん	たまねぎ、にんじん、いんげん、ほししいたけ、こんにやく	しょうゆ、みりん、さけ、うすくちしょうゆ						
15	敬 老 の 日											
か	16	ちくわのいそべあげ きりぼしだいこんのすのもの なすのみそしる	ちくわ、あおのり	こむぎご、あぶら			801	21.9				
			きりぼしだいこん、さつまあげ	にんじん、ごぼう、いんげん、こんにやく	みりん、しょうゆ、さけ							
			あぶらあげ、みそ	なす、にんじん、しめじ、ねぎ、たまねぎ、ごまつな	にぼし							
すい	17	ミルクパン にくだんごととうがのす	ミルパン	ミルパン	たまねぎ、にんじん、とうがん、きくらげ、ねぎ、しょうが	うすくちしょうゆ、さけ、しお、ちゅうかあじ、しょうゆ	575	24.4				
			とりにく、ぶたひきにく、たまご	はるさめ、でんぶん、ごまあぶら								
				じゃがいも、マヨネーズ(たまごなし)	にんじん、きゅうり、ホールコーン	しお、こしょう						
もく	18	ポテトサラダ まつかぜやき きりぼしだいこんのにつけ わかめスープ	ポテトサラダ	じゃがいも、マヨネーズ(たまごなし)	にんじん、きゅうり、ホールコーン	しお、こしょう	597	28.0				
			ポテトサラダ	じゃがいも、マヨネーズ(たまごなし)	にんじん、きゅうり、ホールコーン	しお、こしょう						
			ポテトサラダ	じゃがいも、マヨネーズ(たまごなし)	にんじん、きゅうり、ホールコーン	しお、こしょう						
きん	19	なめし ぐうどん ごまつなのいそあえ	なめし	ごはん	あおなしらす		557	21.6				
			ぐうどん	とりにく、かまぼこ	にんじん、たまねぎ、ねぎ、ほししいたけ	うすくちしょうゆ、しょうゆ、さけ、しお、だしこんぶ、けずりぶし						
			ごまつなのいそあえ	のり	きゅうり、ごまつな、にんじん、もやし	しょうゆ、みりん						
げつ	22	たちうおフライ ひじきのもの かぼちゃのみそしる	たちうおフライ	あぶら			653	22.9				
			ひじきのもの	ひじき、さつまあげ、だいず	たまねぎ、にんじん、こんにやく、えだまめ	しょうゆ、さけ、みりん						
			かぼちゃのみそしる	あぶらあげ、みそ	たまねぎ、かぼちゃ、しめじ、ごまつな	にぼし						
23	秋 分 の 日											
すい	24	ミルクパン ベーコンとトマトのスパゲティ イタリアンサラダ	ベーコン	スパゲティめん、オリーブオイル、さとう	にんにく、トマトピューレ	しお、こしょう	652	22.7				
			ベーコン	スパゲティめん、オリーブオイル、さとう	にんにく、トマトピューレ	しお、こしょう						
			ベーコン	スパゲティめん、オリーブオイル、さとう	にんにく、トマトピューレ	しお、こしょう						
もく	25	ポークカレー やさいサラダ なし	ポークカレー	じゃがいも、あぶら	たまねぎ、にんじん、りんごピューレ、にんにく	ケチャップ、ソース、カレールー、あかワイン、ブイヨン、しお、こしょう	653	21.8				
			やさいサラダ	キャベツ、にんじん、きゅうり	サウザンアイランドドレッシング、うすくちしょうゆ、さけ							
			なし	なし								
きん	26	とりにくのかからあげ しらすあえ じゃがいものみそしる	とりにく	でんぶん、あぶら	キャベツ、にんじん、レモンかじゅう	しお、こしょう、さけ、ガーリックパウダー	675	25.8				
			しらすあえ	ごはん/ごまあぶら、さとう、ごま	うすくちしょうゆ							
			じゃがいものみそしる	じゃがいも	たまねぎ、にんじん、しめじ、ねぎ	にぼし						
げつ	29	ごもごごはん やさいいため かきたまじる さがみかんゼリー	ごもごごはん	とりにく、あぶらあげ	にんじん、ごぼう、こんにやく、ほししいたけ、えだまめ	しょうゆ、さけ、みりん、うすくちしょうゆ	629	25.5				
			やさいいため	ぶたにく	にんじん、ホールコーン、キャベツ、もやし	しお、こしょう、さけ、うすくちしょうゆ						
			かきたまじる	たまご、だしこんぶ、けずりぶし	ごまつな、たまねぎ、えのき	うすくちしょうゆ、さけ						
か	30	さんまのかばやきふう わかめのすのもの すましじる	さんま	でんぶん、こむぎご、あぶら、さとう	しょうゆ、みりん、さけ	669	25.1					
			わかめのすのもの	わかめ、きんしたまご	きゅうり、にんじん			りんごす、うすくちしょうゆ				
			すましじる	とうふ、かまぼこ	たまねぎ、ごまつな、にんじん、えのき			うすくちしょうゆ、しょうゆ、しお、さけ、だしこんぶ、けずりぶし				