



8,9月 こんだてよてい



日	曜	献立名	材 料				エネルギー たんぱく質
			赤色のたべもの (体をつくるもとになる)	緑色のたべもの (体の調子を整える)	黄色のたべもの (エネルギーのもとになる)	その他	
8月 29	木	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				695Kcal 22.8g
		ごはん			ごはん		
		ユーリンチ、ポイルキャベツ	とりにく	しろねぎ、しょうが キャベツ	さとう、サラダあぶら かたくりこ、ごまあぶら	さけ、しお、こしょう、す こいくちしょうゆ	
		ちゅうかスープ		たまねぎ、もやし あおねぎ ほししいたけ		うすくちしょうゆ、さけ ちゅうかあじ、しお こしょう	
8月 30	金	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				618Kcal 25.4g
		ごはん			ごはん		
		ぶたにくとあつあげのいためもの	ぶたにく、あつあげ	にんじん、たまねぎ キャベツ、しめじ	サラダあぶら、さとう かたくりこ	こいくちしょうゆ、さけ うすくちしょうゆ、コンソメ	
		きゅうりのすのもの	ほしわかめ ちりめんじゃこ	きゅうり	さとう	す、しお こいくちしょうゆ	
3	火	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				731Kcal 21.1g
		カレーライス	ぶたにく	たまねぎ、にんじん にんにく、しょうが (冷) グリンピース	ごはん、じゃがいも サラダあぶら	カレールウ、カレーコ ウスタソース、トマトケチャップ こいくちしょうゆ、チャツネ	
		くきわかめとコーンのサラダ	くきわかめ (冷) えだまめ	ホールコーン にんじん	サラダあぶら、さとう	リンゴす、しお こしょう	
4	水	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				509Kcal 20.9g
		きなこパン	きなこ		こがたパン、さとう サラダあぶら	しお	
		おうみチャンポン	ぶたにく	キャベツ、もやし にんじん	(冷) ラーメン	こいくちしょうゆ、さけ うすくちしょうゆ、しお ちゅうかスープのもと だしかつお、だしこん	
		きゅうりのつけもの		きゅうり	ごまあぶら	しお、す	
5	木	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				591Kcal 22.4g
		ごはん			ごはん		
		なすとぶたにくのオイスタソースいため	ぶたにく	なすび、にんじん しめじ、ピーマン、ニンニク たまねぎ、しょうが	さとう サラダあぶら	こいくちしょうゆ、さけ みりん、しお オイスタソース	
		ごまちくサラダ	ちくわ	きゅうり	さとう、すりごま	こいくちしょうゆ、しお	
6	金	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				717Kcal 26.8g
		ごはん			ごはん		
		とりのバンバンジーやき	とりにく	しょうが、にんにく	ごまあぶら、ねりごま いりごま、さとう	こいくちしょうゆ、す ラーゆ	
		かぼちゃのみそしる	あぶらあげ、みそ	かぼちゃ、たまねぎ		だしじゃこ	
		きりぼしのペペロンチーノ	ベーコン	きりぼしだいこん ニンニク、(乾) パセリ	オリーブオイル	こいくちしょうゆ、しお コンソメ、コショウ、タカノツメ	
9	月	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				673Kcal 28.3g
		とりめし	とりにく、きざみのり あぶらあげ	しょうが、あおねぎ きざみだいこん ほししいたけ	ごはん、さとう しろいりごま	うすくちしょうゆ、さけ とりがらスープ、みりん しお	
		こうやどうふのもの	こうやどうふ	にんじん こんにやく たけのこみずに (冷) さんどまめ	さとう	うすくちしょうゆ みりん だしかつお	
10	火	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				662Kcal 29.6g
		ごはん			ごはん		
		ゆでぶたのぴりからソース	ぶたにく	にんにく、しょうが	さとう	こいくちしょうゆ、す トウバンジャン ちゅうかスープのもと	
		じゃがいものみそしる	あぶらあげ、みそ	たまねぎ、にんじん あおねぎ	じゃがいも	だしじゃこ	
		キャベツともやしのあえもの	はなかつお	キャベツ、もやし		こいくちしょうゆ	
11	水	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				648Kcal 21.0g
		こがたパン			こがたパン		
		イタリアンスパゲティ	ウィンナー	たまねぎ、にんじん マッシュルームみずに、ピーマン	スパゲティ サラダあぶら	トマトケチャップ、ウスタソース トマトダイス(缶)、しお こしょう、ブイヨン	
		おつきみポンチ		パイン (缶)	(冷) しらたまだんご つきがたほしがたゼリー		

12	木	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					654Kcal 28.0g
		ごはん				ごはん		
		ひじきふりかけ	ひじき、はなかつお			しろいりごま、さとう	こいくちしょうゆ、ミソ	
		ホイコーロー	ぶたにく、あかみそ	キャベツ、にんじん しょうが		ごまあぶら、さとう サラダあぶら	こいくちしょうゆ、しお さけ、テンメンジャン、ミソ トウバンジャン	
		かきたまじる	たまご	たまねぎ、にんじん あおねぎ			うすくちしょうゆ だしかつお、しお	
13	金	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					634Kcal 26.0g
		ごはん				ごはん		
		とびうおのマリネ	とびうお	たまねぎ、にんじん ピーマン		かたくりこ、さとう サラダあぶら	リンゴす、しお こしょう	
		いもに	ぶたにく、みそ (冷) あつあげ	こんにやく にんじん、あおねぎ		(冷) さといも	だしじゃこ	
		きゅうりのごまあえ		きゅうり	しろいりごま	こいくちしょうゆ		
17	火	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					663Kcal 27.7g
		ごはん				ごはん		
		ごまやきにく	ぶたにく	たまねぎ、にんにく		さとう、しろいりごま サラダあぶら	こいくちしょうゆ さけ、コチュジャン	
		ごもくじる	とりにく	にんじん、もやし たけのこみずに たまねぎ、チゲンサイ			うすくちしょうゆ しお、さけ、こしょう	
		キャベツのちゅうかあえ		キャベツ	ごまあぶら	こいくちしょうゆ、す		
18	水	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					646Kcal 22.8g
		ミルクパン				ミルクパン		
		ディムラマ	ぎゅうにく	たまねぎ、にんじん にんにく		じゃがいも、オリーブオイル ホールトマト(缶)	しお、クミン	
		やさいのカレーサラダ		なすび、きゅうり にんじん、たまねぎ		さとう	カレーこ、こめず しお	
19	木	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					572Kcal 24.2g
		ごはん				ごはん		
		さかなのこうそうやき	たら	(乾) パセリ にんにく		パンこ オリーブオイル	しお、こしょう、バジル ローズマリー、しろワイン	
		ふとしめじのすましじる	ふ	しめじ、にんじん			うすくちしょうゆ、しお だしかつお、だしこん ぶ	
		カラフルようふうひじきのにも	ベーコン、ひじき	こんにやく、ズッキーニ あかパプリカ、きパプリ カ	ごまあぶら、さとう	こいくちしょうゆ みりん		
20	金	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					710Kcal 31.6g
		さんしょくどんぶり	とりミンチ、たまご	(冷) グリンピース		ごはん、さとう かたくりこ、サラダあぶら	こいくちしょうゆ、さけ しお	
		わかめのみそしる	みそ、ほしわかめ あぶらあげ	たまねぎ、にんじん			だしじゃこ	
		きゅうりのばいにくあえ		きゅうり			ばいにく、みりん、さけ	
24	火	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					618Kcal 20.0g
		チキンライス	とりにく	たまねぎ、ホールコン マッシュルームみずに (冷) グリンピース		ごはん サラダあぶら	しお、こしょう ブイオン、ウスターソース トマトケチャップ	
		じゃがいものスープ	ウィンナー	たまねぎ、にんじん (乾) パセリ		じゃがいも	しお、こしょう、ブイオン うすくちしょうゆ	
		キャベツのピクルスふう		キャベツ、にんじん		さとう	しお、す、レモンじる	
25	水	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					682Kcal 22.0g
		あじつけパン				あじつけパン		
		かぼちゃのポタージュ	ベーコン ぎゅうにゅう	にんじん、たまねぎ かぼちゃ かぼちゃペースト		バター	しお、こしょう しろワイン、ブイオン	
		マカロニサラダ	シーチキン	きゅうり、にんじん		マカロニ、サラダあぶら	しお、こしょう、リンゴす	
26	木	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					654Kcal 25.8g
		ごはん				ごはん		
		トマピーチーズオムレツ	たまご、チーズ	たまねぎ、トマト ピーマン		マヨネーズ	しお	
		しめじのみそしる	ほしわかめ、みそ	にんじん、しめじ			だしかつお	
		クープイリチー	ぶたにく、あぶらあげ ほそぎりこんぶ	にんじん	ごまあぶら	こいくちしょうゆ、さけ みりん、わふうだし		
27	金	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					679Kcal 24.1g
		ごはん				ごはん		
		(セキト) あげぎょうざ、しおからあげ	ぎょうざ、とりにく			かたくりこ、サラダあぶら	しお、こしょう	
		ニラともやしのスープ		ニラ、もやし たまねぎ、にんじん			うすくちしょうゆ、しお さけ、ちゅうかスープのもと	
		はるさめのすのもの	ハム	きゅうり、にんじん	はるさめ、さとう ごまあぶら	こいくちしょうゆ す、しお		

★8月のおたんじょうびきゅうしよくは、4日(水)です。

★9月のおたんじょうびきゅうしよくは、10日(火)です。

きせつのかおり

