



8,9がつ

こんだてよていひょう



日付	ぎゅうにゅう (200ml)	こんだてめい	1食分-(kcal) たんぱく質(g)	おもなざいりょう				
				エネルギーのもとになる (き)	からだをつくる (あか)	からだのちょうじをとのえる (みどり)		
29 (金)		やさいかレー きゅうりのしょうがいため	655 21.4	こめ あぶら ごむぎこ さとう	むぎ バター ごまあぶら	ぎゅうにゅう しょうが こなチーズ とりにく	にんにく たまねぎ なす ピーマン	しょうが にんじん かぼちゃ セロリー
1 (月)		きゅうきゅうカレー ポイルウインナー かんぶつのみそしる	470 15.0	ぎゅうきゅうカレー さとう	きゅうにゅう ウインナー わかめ	きりほし ほししいたけ にんじん れいとうみかん		
2 (火)		コッペパン チキンのオレンジソース レンズまめのスープ	648 30.9	パン かたくりこ	ごむぎこ あぶら	ぎゅうにゅう とりにく ぶたスライス レンズまめ	マーマレード にんじん とうもろこし	たまねぎ キャベツ
3 (水)		ぶたどん なつやさいのみそいため	658 26.0	こめ つきこん ごまあぶら	あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたスライス ぶたミンチ	しょうが なす ピーマン	たまねぎ にんにく あかピーマン
4 (木)		ごはん くじらのあまずかけ ひじきのガーリックいため	579 24.4	こめ ごむぎこ さとう	かたくりこ あぶら 桐-ブオイル	ぎゅうにゅう くじら ひじき ベーコン わかめ	しょうが とうもろこし たまねぎ にんじん	ピーマン にんにく キャベツ えのきだけ
5 (金)		わかめごはん じゃがいものあんかけ もやしとツナのソテー	589 18.9	こめ じゃがいも さとう かたくりこ	むぎ あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう わかめ ぶたミンチ ツナ	しょうが にんじん ピーマン	たまねぎ ほししいたけ もやし
8 (月)		ちゅうかおこわ ゴーヤチャンプルー ぐだくさんみそしる	556 23.5	こめ ごまあぶら	もちごめ さとう	ぎゅうにゅう ぶたスライス とうふ たまご はなかつお わかめ	たけのこ たまねぎ ゴーヤ	にんじん しめじ キャベツ
9 (火)		あじつきパン なすのミートグラタン やさしいっぱいスープ	633 24.7	パン あぶら	あぶら	ぎゅうにゅう ぎゅうミンチ ぶたミンチ チーズ ぶたスライス	なす パセリ キャベツ	たまねぎ にんじん
10 (水)		ごはん はっぼうさい だいずとじゃこのあげに	602 24.7	こめ かたくりこ さとう	あぶら いりごま	ぎゅうにゅう ぶたスライス ひらてん だいず かたくちいわし	しょうが にんじん たけのこ キャベツ	たまねぎ ほししいたけ もやし
11 (木)		ごはん にざかな(さば) ぶたもやしのため	656 27.1	こめ あぶら	さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう さば ぶたスライス あぶらあげ	しょうが にら	もやし たまねぎ
12 (金)		ごはん きびなごのチーズあげ じゃがいものピリからいため	613 21.5	こめ コーンスターチ じゃがいも	ごむぎこ あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう きびなご こなチーズ あぶらあげ	にんじん こまつな	きりほし たまねぎ
16 (火)		こがたコッペパン スパゲティミートソース バリバリやさしいため	681 26.2	パン 桐-ブオイル ごむぎこ	スパゲティ あぶら	ぎゅうにゅう ぎゅうミンチ ぶたミンチ	パセリ キャベツ もやし	たまねぎ にんじん にら
17 (水)		げんまいいりごはん マーボなす あおのりピーンズ	637 23.7	こめ あぶら ごまあぶら	むぎ さとう かたくりこ	ぎゅうにゅう ぶたミンチ だいず あおのり	しょうが たまねぎ たけのこ なす	にんにく にんじん ほししいたけ にら
18 (木)		ごはん とりにくのさっぱりに こまつなため	617 22.8	こめ ごまあぶら	さとう すりごま	ぎゅうにゅう とりてぼもと ツナ あぶらあげ	しょうが こまつな にんじん たまねぎ	にんにく もやし かぼちゃ
19 (金)		たこピラフ ゴジード カステラふうケーキ	712 23.8	こめ あぶら マカロニ じょうはくとう	桐-ブオイル じゃがいも ごむぎこ バター	ぎゅうにゅう たこ とりにく ひよこまめ ウインナー	にんにく にんじん	たまねぎ キャベツ
22 (月)		わかめごはん きりほしだいこんとじゃがいものにも ひじきのソテー	592 18.6	こめ じゃがいも あぶら	むぎ つきこん さとう	ぎゅうにゅう わかめ ぶたスライス ひじき	きりほし とうもろこし	にんじん にら
24 (水)		チキンカレー フルーツのヨーグルトあえ	739 22.8	こめ あぶら バター	むぎ じゃがいも ごむぎこ	ぎゅうにゅう しょうが こなチーズ とりにく ヨーグルト	にんにく たまねぎ セロリー ももかん	しょうが にんじん りんご
25 (木)		ごはん とびうおフライカクテルソースぞえ さんしょくやさしいため	612 23.5	こめ パンこ さとう いりごま	ごむぎこ あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう とびうお たまご とうふ わかめ	もやし にら たまねぎ	にんじん ねぎ
26 (金)		ごはん ヤンニョムチキン もやしのナムルふう	661 25.2	こめ あぶら ごまあぶら	かたくりこ さとう ワンタン	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ ぶたスライス	しょうが もやし にんじん ほししいたけ	にんにく ほうれんそう たけのこ キャベツ
29 (月)		ソースカツどん どさんこスープ	659 25.9	こめ パンこ さとう じゃがいも	ごむぎこ あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく ぶたスライス	キャベツ にんにく たまねぎ とうもろこし	しょうが にんじん もやし
30 (火)		ミルクパン なすのシチュー やさしいため	619 22.9	パン あぶら	ごむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたミンチ	たまねぎ なす もやし	にんじん キャベツ にら

防災給食

れいとうみかん



やさいのすましじる

万博メニュー

