

8.9月 きゅうしょくこんだてひょう

※材料の産地等はホームページに載せております。

日 (曜)	こんだて	エネルギー たんぱく質	赤の食品 体をつくる	黄の食品 エネルギーのもと	緑の食品 体の調子をととのえる	調味料その他
8/28 (水)	ごはん	638 kcal 25.4g		こめ		
	牛乳		牛乳			
	カリカリじゃこ大豆		しらすぼし だいず	ごま さとう		しょうゆ みりん・す
	かしわのこはくあげ		とりにく あおのり	かたくりこ あぶら	しょうが	しょうゆ しお
	みそ汁 (きゃべつ、にんじん)		わかめ		キャベツ たまねぎ にんじん	みそ
29 (木)	野菜カレー	707 kcal 22.1g	とりにく スキムミルク こなチーズ	こめ むぎ あぶら・ バター こむぎこ	にんにく しょうが たまねぎ・にんじん なす かぼちゃ ピーマン・セロリ	しお こしょう・ カレーこ ケチャップ・ トマトペースト・ チャツネ・ ウスターソース・ しょうゆ・ ターメリック・ クミン カルダモン
	牛乳		牛乳			
	フルーツのヨーグルトあえ		ヨーグルト		りんご缶 もも缶	
30 (金)	セルフおにぎり (ツナそぼろ)	627 kcal 23.7g	ツナ のり	こめ さとう		しょうゆ
	牛乳		牛乳			
	炊き出し豚汁		ぶたにく あぶらあげ	じゃがいも	にんじん たまねぎ キャベツ・ねぎ	みそ
	冷凍みかん				みかん	
9/2 (月)	中華おこわ	607 kcal 25.7g	ぶたにく	こめ もちこめ ごまあぶら さとう	ゆでたけのこ にんじん たまねぎ・しめじ	しょうゆ さけ し お
	牛乳		牛乳			
	ゴーヤチャンプル		ぶたにく とうふ たまご かつおぶし	ごまあぶら	にがうり	しお しょうゆ
	みそ汁 (信・じゃがいも)		あぶらあげ	じゃがいも	たまねぎ	みそ
3 (火)	味付パン	629 kcal 24.4g		あじつけパン		
	牛乳		牛乳			
	なすのミートグラタン		ぎゅうにく ぶたにく・ チーズ	あぶら	なす たまねぎ パセリ	トマトピューレ ケチャップ・ トマトペースト・ しお こしょう
	野菜いっぱいスープ		ベーコン		にんじん たまねぎ キャベツ	しお こしょう
4 (水)	ごはん	622 kcal 26.6g		こめ		
	牛乳		牛乳			
	くじらの甘酢かけ		くじらにく	かたくりこ こむぎこ あぶら・さとう	しょうが	さけ しょうゆ す
	切干大根の煮つけ		あぶらあげ	さとう	きりぼしだいこん にんじん	しょうゆ
	みそ汁 (キャベツ・たまねぎ)		わかめ		キャベツ たまねぎ ねぎ	みそ
5 (木)	豚丼	611 kcal 25.5g	ぶたにく	こめ さとう	こんにゃく たまねぎ	しょうゆ みりん・ さけ
	牛乳		牛乳			
	キャベツのツナ炒め		ツナ	ごまあぶら さとう ごま	キャベツ にら	しょうゆ しお・ こしょう
6 (金)	ごはん	640 kcal 21.9g		こめ		
	牛乳		牛乳			
	さんまの竜田揚げ		さんま	かたくりこ あぶら	しょうが	さけ しょうゆ
	もやしのカレーソテー			あぶら	もやし パセリ	カレーこ しお・ こしょう
9 (月)	豆乳スープ	633 kcal 23.5g	ベーコン だいず・とうにゅう	あぶら じゃがいも	たまねぎ にんじん キャベツ	しお こしょう
	ごはん			こめ		
	牛乳		牛乳			
	ヤンニョムチキン		とりにく	かたくりこ あぶら さとう	しょうが にんにく	しょうゆ・ ケチャップ
	もやしのナムル風		ちくわ	ごまあぶら	もやし ほうれんそう	しょうゆ
10 (火)	わかめスープ	678 kcal 26.9g	わかめ		コーン ねぎ しょうが	しお うすくちしょうゆ
	バターパン			バターパン		
	牛乳		牛乳			
	鶏肉のバーベキューソース		とりにく	さとう	りんご しょうが・ にんにく レモン	しお こしょう・ ケチャップ・ しょうゆ さけ
11 (水)	ABCスープ	622 kcal 23.8g	ベーコン	マカロニ あぶら	キャベツ たまねぎ・ コーン パセリ にんじん	しお こしょう
	玄米入りごはん			こめ げんまい		
	牛乳		牛乳			
	麻婆なす		ぶたにく	あぶら さとう ごまあぶら・ かたくりこ	しょうが にんにく たまねぎ・ にんじん ゆでたけのこ・ ほししいたけ なす にら	しょうゆ さけ・みそ トウバンジャン
	きびなごのチーズ揚げ		きびなご たまご こなチーズ	こむぎこ トースターチ あぶら		

日 (曜)	こんだて	エネルギー	赤の食品	黄の食品	緑の食品	調味料その他
		たんぱく質	体をつくる	エネルギーのもと	体の調子をととのえる	
12 (木)	救給カレー	568 kcal 17.8g		きゅうきゅうカレー		
	牛乳		牛乳			
	けんちん汁		とりにく なまあげ	じゃがいも	にんじん ごぼう とうがん ねぎ	うすくちしょうゆ しお
	フルーツゼリー			ゼリー		
13 (金)	わかめごはん	602 kcal 20.1g	たきこみわかめ	こめ むぎ		
	牛乳		牛乳			
	切干大根とじゃが芋の煮物		ぶたにく	じゃがいも あぶら さとう	きりぼしだいこん にんじん こんにゃく	しょうゆ
	こまツナ炒め		ツナ	ごまあぶら さとう ごま	こまつな もやし にんじん	しょうゆ しお・ こしょう
17 (火)	コッペパン	671 kcal 25.8g		パン		
	牛乳		牛乳			
	なすのシチュー		ぶたにく	こむぎこ あぶら	たまねぎ にんじん なす	しお こしょう・ オールスパイス ケチャップ・ ウスターソース・ あかワイン
	もやしとツナのステー		ツナ	さとう あぶら	にんじん もやし	しょうゆ す
	月見だんご		きなこ	しょうしんこ しらたまこ さとう		しお
18 (水)	ごはん	619 kcal 26.8g		こめ		
	牛乳		牛乳			
	さわらのレモンしょうゆ焼き		さわら		レモン	しょうゆ みりん
	焼きそば風炒め		ベーコン	マロニー あぶら	にんじん キャベツ ピーマン	やきそばソース しお・こしょう
	かきたま汁		たまご とうふ わかめ	かたくりこ	にんじん ねぎ	うすくちしょうゆ しお
19 (木)	ごはん	596 kcal 24.5g		こめ		
	牛乳		牛乳			
	八宝菜（えび）		ぶたにく えび	あぶら かたくりこ	しょうが たまねぎ にんじん・ ほししいたけ ゆでだけのこ・ もやし キャベツ	しお しょうゆ
	大豆のいそ煮		だいず ひじき・	さとう		しょうゆ
20 (金)	ごはん	661 kcal 24.2g		こめ		
	牛乳		牛乳			
	ちくわのチーズいそべ揚げ		ちくわ あおのり・ こなチーズ	こむぎこ あぶら		
	もやしとピーマンのオイスター炒め			あぶら	にんにく にんじん もやし・ ピーマン	しょうゆ こしょう
	みそ汁（たまねぎ）		とうふ わかめ		ねぎ たまねぎ	みそ
24 (火)	小コッペパン	679 kcal 25.9g		パン		
	牛乳		牛乳			
	スパゲティミートソース		ぎゅうにく ぶたにく	スパゲティ あぶら	パセリ たまねぎ	しお こしょう・ トマトピューレ ケチャップ
	野菜炒め			あぶら	キャベツ にんじん もやし・ にら	しお こしょう・ しょうゆ
25 (水)	ごはん	628 kcal 22.3g		こめ		
	牛乳		牛乳			
	とり肉のさっぱり煮		とりにく	さとう	しょうが にんにく	しょうゆ す
	カラフルきんぴら		ベーコン	あぶら さとう	ごぼう にんじん こんにゃく・ピーマン	しょうゆ みりん
26 (木)	みそ汁（かぼちゃ）	636 kcal 20.7g	あぶらあげ		かぼちゃ たまねぎ	みそ
	ごはん			こめ		
	牛乳		牛乳			
	さんまの南蛮漬け		さんま	こめこ かたくりこ あぶら・ さとう		しょうゆ みりん・ す
	なすのみそ炒め		ぶたにく	あぶら さとう ごまあぶら	なす にんにく	みそ さけ
27 (金)	野菜のすまし汁	641 kcal 22.4g	わかめ		たまねぎ キャベツ にんじん・ えのきだけ	うすくちしょうゆ しお
	わかめごはん		たきこみわかめ	こめ むぎ		
	牛乳		牛乳			
	じゃが芋のあんかけ		ぶたにく	じゃがいも あぶら さとう・ ごまあぶら かたくりこ	しょうが たまねぎ にんじん・ ほししいたけ こまつな	しょうゆ しお・ こしょう
30 (月)	大豆とじゃこのあげ煮	650 kcal 20.4g	だいず こんぶ たつくり	かたくりこ あぶら さとう・ ごま		しょうゆ
	チキンカレー		とりにく スキムミルク・ こなチーズ	こめ むぎ あぶら・ じゃがいも バター こむぎこ	にんにく しょうが たまねぎ・ にんじん セロリ・	しお こしょう・ カレーこ ケチャップ・ トマトペースト・ チャツネ・ ウスターソース・ しょうゆ・ ターメリック・ クミン カルダモン
	牛乳		牛乳			
	きゅうりのしょうが炒め			ごまあぶら さとう	きゅうり しょうが	す しょうゆ