



のニんたて

光ハル

曜 日	こ ん だ て	エネルギー kcal	タンパク質 g	(赤食品) 血や肉・骨や 歯をつくる	(黄食品) 体温を保ち 体を動かすもと	(緑食品) 体の調子を整える
3 月	牛乳 夏野菜のカー・カルピスポンチ	675	19.8	牛乳 豚肉・かぼちゃ ヨーグルト・寒天(しらね)	米・麦・じゃが芋・小麦粉 おろし・水あめ・油・バター	トマト・いんげん・かぼちゃ・人参 にんじん・しょうが・玉ねぎ・ほうろく・ブロッコリー
4 火	牛乳 はいがごはん 魚の西京焼き 肉じゃが	651	23.6	牛乳 白身魚・みそ 豚肉 (けつりばし)	豚芽米・麦・みそ・じゃが芋・さけ・油	にんじん・いんげん・玉ねぎ
5 水	牛乳 揚げパン・ガリックトースト トマトスー	652	24.1	牛乳 じゃが芋・しらね たまご (しらね)	ツッパパン・じゃが芋・豚芽米 油・バター・じゃが芋・小麦粉	トマト・ピーマン にんじん・玉ねぎ
6 木	牛乳 中華丼 VFOゼリー	637	18.1	牛乳 豚肉・かまぼこ 物産天・カルピス(しらね)	米・麦・くず粉・じゃが芋 白玉団子・油・ごま油	にんじん・人参・葉・にんじん・玉ねぎ ほうろく・たけのこ・ほうろく・190g
7 金	牛乳 フレンチトースト・じゃが芋の汁	661	23.6	牛乳 たまご・ベーコン しらね・生クリーム(しらね)	豚芽米・じゃが芋・じゃが芋 小麦粉・バター・油・マザリン	にんじん・ピーマン・ほうろく・人参・玉ねぎ 玉ねぎ・しらね・ほうろく
10 月	牛乳 はいがごはん・じゃが芋・おろし・野菜のそぼろ汁	666	24.9	牛乳 鶏肉・みそ しらね (けつりばし)	豚芽米・麦・じゃが芋 アモト・いりごま・油	小松菜・にんじん ごぼう・きゅうり・もやし
11 火	牛乳 はいがごはん 魚の西京焼き 野菜の炒り煮	650	29.6	牛乳 鶏肉・みそ 豚肉 (けつりばし)	豚芽米・麦・にんじん・じゃが芋・さけ・油	にんじん・いんげん・ごぼう 玉ねぎ・もやし・おろし
12 水	牛乳 こきうねずし 豚汁	645	24.2	牛乳 油揚げ・豚肉・みそ おろし・しらね(しらね)	米・麦・じゃが芋・油 にんじん・じゃが芋	にんじん・いりごま・かんぴょう 枝豆・しょうが・ごぼう・ねぎ
13 木	牛乳 ぶっかけおろしうどん 天ぷら (いりごま)	652	21.5	牛乳 いか・切干・たまご おろし・しらね・おろし	うどん・じゃが芋・じゃが芋 小麦粉・油	大根
14 金	牛乳 チリビーンズドック・秋の味活	663	21.1	牛乳 ベーコン・いんげん えんどう豆・生クリーム(しらね)	ツッパパン・小麦粉・マザリン ソース・じゃが芋・油・マザリン	にんじん・ピーマン・トマト・ピーマン・しらね にんじん・玉ねぎ・セロリ・マザリン
18 火	牛乳 ニんぶごはん ぶらわも汁 みたらし じゃが芋	643	24.1	牛乳 豚肉・油揚げ・たまご 豆腐 (しらね)	米・麦・じゃが芋・小麦粉 せんい・じゃが芋・油	にんじん・おろし しらね・ごぼう
19 水	牛乳 はいがごはん さんまのかば焼きおろし汁	659	24.4	牛乳 さんま・豆腐 (けつりばし)	豚芽米・麦・せんい・油 じゃが芋・にんじん・おろし	にんじん・大根・ねぎ しょうが・ごぼう
20 木	牛乳 里芋ごはん 生揚げの西京豚風	663	22.7	牛乳 生揚げ・豚肉	米・麦・じゃが芋・じゃが芋 せんい・いりごま・油	にんじん・にんじん・きゅうり しょうが・玉ねぎ・たけのこ・しらね
21 金	牛乳 豆腐ハンバーグ(おから入り) 和牛汁	649	24.7	牛乳 豚肉・おろし・豆腐 おから・たまご・生クリーム	うどん・パン・じゃが芋・さけ おろし・じゃが芋・バター	玉ねぎ きゅうり・ほうろく・しらね
24 月	牛乳 ジャンバラヤ・じゃが芋・イタリアン	667	24.1	牛乳 豚肉・ウインナー ベーコン・しらね・小麦粉	米・麦・じゃが芋・パン・小麦粉 バター・油	にんじん・ピーマン・ほうろく・人参 にんじん・しょうが・玉ねぎ・ほうろく
25 火	牛乳 大豆入りわかめしらすごはん マーボー豆腐・大根ナムル	652	31.3	牛乳 大豆・豚肉・みそ 豆腐・わかめ・しらね(しらね)	米・麦・じゃが芋・くず粉 油・ごま油・いりごま	にんじん・ピーマン・赤ピーマン・ねぎ しょうが・いりごま・玉ねぎ・しらね
26 水	牛乳 揚げパン・スパゲティ・ポテト	648	24.2	牛乳 ベーコン・豚肉 物産天	うどん・パン・じゃが芋・さけ 水あめ・バター・油	トマト・にんじん・しょうが・ねぎ・ほうろく 玉ねぎ・マザリン・人参・ほうろく
27 木	牛乳 ピザトースト・ABCスー・ぶどう ゼリー	662	27.3	牛乳 ほうろく・ベーコン ピザ・たまご・しらね(しらね)	豚芽米・パン・ABC・おろし さけ・油	ピーマン・トマト・にんじん・セロリ 玉ねぎ・マザリン・ほうろく・人参・ほうろく
28 金	牛乳 豆とごぼうのドライカレー・揚げ	659	19.7	牛乳 豚肉・レンズ豆 いんげん豆	米・麦・小麦粉・さけ バター・油・ごま油	にんじん・しょうが・ごぼう・おろし
21日(金) おから入りハンバーグ は、豆がにがてな3年生が 考案してくれました。(豆のみみりの かわりにおからを入れてみました)		基準値	660	13.0~ 28.0	秋の味覚を楽しまししょう。 じゃが芋(じゃが芋・天ぷら) 里芋ごはん 魚の西京焼き さんまのかば焼きなどです	
9月平均		655	23.8			