

8・9月こんだてひょう



ひ	よう	しゅしよく	牛乳	こんだて	し ゚ ゅ く ひ ん め い			エネルギー(kcal)
					はたらくらからたいおんになる(き)	ちやにくほななどをつくる(あか)	からだのちようしきよくしほよきをふせく(みどり)	たんぱく質(g)
2 が っ き し ぎ ょ う し き								
1	月	ミルクパン		にくだんごスープ れんこんのカレーいため いっしょいりこ	パン さとう あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう ペーコン ミートボール いりこ	にんじん ねぎ もやし たまねぎ しいたけ コーン キャベツ れんこん	571 25.7
2	火	むぎごはん		ごもくうどん きんぴらごぼう いっしょのりのつくだに	こめ むぎ さとう うどん こんにやく ごま あぶら	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ かまぼこ かつおぶし(だし) こんぶ(だし) わかめ サラダこんぶ のりつくだに	にんじん たまねぎ ねぎ しいたけ ごぼう	545 20.8
3	水	ぶたキムチ どん		うずらたまごわかめのスープ すりおろしピーチゼリー	こめ さとう ごまあぶら ももゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ とりにく あぶらあげ かまぼこ かつおぶし(だし) うずらたまご	にんじん いら ねぎ たまねぎ キムチ キャベツ	561 21.6
4	木	ミルクパン		かぼちゃのクリームスープ ツナとやさいのソテー いっしょくことうだいず	パン じゃがいも こめこ ことう さとう あぶら バター	ぎゅうにゅう ペーコン ツナ いんげんまめ チーズ だいず	にんじん かぼちゃ キャベツ たまねぎ	610 24.0
5	金	ぶちまる むぎごはん		さばのソースに ぐたくさんみそしる いっしょくふりかけ	こめ むぎ さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう さば とうふ あぶらあげ みそ いりこ(だし)	にんじん ねぎ しょうが だいこん キャベツ えのきたけ	635 25.7
8	月	しょくぱん		スパイシーやきそば ももかん マーシャルピンズ	パン スパゲッティ マーシャルピンズ あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく いか かまぼこ	にんじん ねぎ もやし キャベツ たまねぎ にんにく おうとう	619 25.0
9	火	むぎごはん		いわしのかんろに ぶたじる ミニみかんゼリー	こめ むぎ さとう こんにやく じゃがいも みかんゼリー あぶら	ぎゅうにゅう いわし とうふ ぶたにく みそ いりこ(だし)	にんじん ねぎ しょうが キャベツ だいこん ごぼう	595 22.2
10	水	けいはん		ムース	こめ さとう あぶら ムース	ぎゅうにゅう とりにく たまご	にんじん ねぎ しいたけ たまねぎ えのきたけ たくあんづけ	624 23.6
11	木	セルフ ドック		ラビオリスープ みかんゼリー	パン みかんゼリー ラビオリ あぶら	ぎゅうにゅう ペーコン フランクフルト	にんじん チンゲンサイ たまねぎ しめじ キャベツ コーン	635 23.0
12	金	ハヤシ ライス		ぶどう ふくじんづけ	こめ むぎ あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ	トマト にんじん たまねぎ しめじ しょうが にんにく ぶどう ふくじんづけ	584 18.6
15 月 けいろうのひ								
16	火	むぎごはん		ぶたにくとあつあげのみそいため にらたまじる いっしょくしそこんぶ	こめ むぎ でんぶん さとう じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ みそ たまご こんぶ かつおぶし(だし) こんぶ(だし)	にんじん たまねぎ しょうが きくらげ えのきたけ いら	591 24.4
17	水	ごはん		じゃがいものそぼろに やさしいため いっしょくあじつけのり	こめ さとう あぶら こんにやく じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム だいず ちぎりあげ いっしょくあじつけのり	にんじん たまねぎ きりほしだいこん いんげん キャベツ ピーマン	586 22.5
18	木	パインパン		ワインナーとしろいんげんまめのパスタ パイン(ほそぎり) ミックスナッツ	パン マカロニ さとう あぶら アーモンド カシューナッツ	ぎゅうにゅう いんげんまめ フランクフルト	にんじん トマト たまねぎ しめじ にんにく パイン	632 23.6
19	金	ぶちまる むぎごはん		さんまのみぞれに さわにわん てづくりカレーだいずふりかけ	こめ むぎ さとう でんぶん あぶら ごま	ぎゅうにゅう さんま だいず ぶたにく かつおぶし(だし) こんぶ(だし) いかかつお	にんじん チンゲンサイ だいこん たまねぎ ごぼう しょうが えのきたけ	580 22.8
22	月	ミルクパン		タイピーエン チンゲンサイのちゅうかいため いっしょくアーモンド	パン はるさめ あぶら ごまあぶら アーモンド	ぎゅうにゅう ぶたにく うずらたまご かまぼこ しらすぼし	にんじん ねぎ もやし コーン キャベツ チンゲンサイ たまねぎ しょうが しいたけ にんにく	590 25.2
23 火 しゅうぶんのひ								
24	水	ごはん		マーボーどうふ フルーツあんぱん いっしょくやきのり	こめ さとう でんぶん あぶら あんにんどうふ ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ だいず みそ いっしょくやきのり	にんじん ねぎ たまねぎ たけのこ しいたけ しょうが にんにく パイン おうとう	631 27.3
25	木	セルフてりやき バーガー		やさいスープに ヨーグルト	パン でんぶん さとう あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ペーコン ハンバーグ ヨーグルト	にんじん たまねぎ キャベツ しめじ チンゲンサイ	583 24.6
26	金	ぶちまる むぎごはん		さかなのさいきょうみそソース にゅうめん いっしょくふりかけ	こめ むぎ こむぎこ さとう そうめん あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう ホキ みそ かまぼこ こんぶ(だし) かつおぶし(だし)	にんじん ねぎ こまつな たまねぎ しいたけ	592 20.1
29	月	こくとうパン		じゃがいものトマトに いりこアーモンド レモンゼリー	パン マカロニ さとう じゃがいも アーモンド あぶら レモンゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく いりこ	にんじん トマト たまねぎ にんにく しめじ	577 24.5
30	火	チキンカレー		フルーツミックス ふくじんづけ	こめ むぎ じゃがいも あぶら カクテルゼリー	ぎゅうにゅう とりにく チーズ	にんじん たまねぎ パイン にんにく しょうが みかん おうとう ふくじんづけ	601 20.2

※ 都合により献立が変更になることがあります。