

8. 9月 給食こんだて表

さ どさん しょう よてい しょくざい  
佐渡産使用予定食材

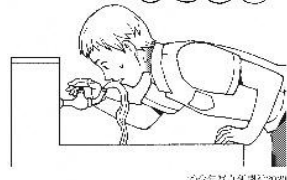


こめ、ぎゅうにゅう、さかな、しいたけ、しょうゆ、みそ、わかめ、ねぎ、たまねぎ、じゃがいも など

| 日<br>(曜)       | しゃしん<br>写真 | こんだて めい<br>献立名                                                                     | の<br>飲み物<br>(はたらき) | あかいろ なかま<br>赤色の仲間<br>(ちやにくになる) | きいろ なかま<br>黄色の仲間<br>(たいおん ちからになる) | みどりいろ なかま<br>緑色の仲間<br>(からだ ちょうし せいの<br>調子を整える)      | エネルギー<br>えんぶん<br>塩分 | きょうしよく がつこう かくねん<br>給食のない学校・学年                                    |
|----------------|------------|------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|--------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------------------------|---------------------|-------------------------------------------------------------------|
|                |            |                                                                                    |                    |                                |                                   |                                                     |                     |                                                                   |
| 26<br>日<br>(水) |            | そばめし                                                                               | 牛乳<br>(赤)          | ぶたにく                           | こめ、こむぎこ、あぶら                       | キャベツ、にんじん、たまねぎ                                      | 700 kcal            | ・相川小学校<br>・高千小学校<br>・河原田小学校                                       |
|                |            | ピリカラづけ                                                                             |                    |                                | さとう                               | きゅうり                                                | 2.6 g               |                                                                   |
|                |            | あさりのみそしる                                                                           |                    | とうふ、あさり、みそ                     | だいこん、にんじん、こまつな                    | 842 kcal                                            |                     |                                                                   |
|                |            | かぼちゃむしパン                                                                           |                    | ぎゅうにゅう                         | こむぎこ、さとう、あぶら                      | かぼちゃ                                                | 3.3 g               |                                                                   |
|                |            | —                                                                                  |                    |                                |                                   |                                                     |                     |                                                                   |
| 27<br>日<br>(木) |            | ごはん                                                                                | 牛乳<br>(赤)          |                                | こめ                                |                                                     | 624 kcal            | <br>♪生活リズムを♪<br>ととのえよう！<br><small>いっしょに生活リズムをのびのびとととのえよう！</small> |
|                |            | とりにくのからあげ                                                                          |                    | とりにく                           | かたくりこ、こむぎこ、あぶら                    | にんにく、しょうが                                           | 1.8 g               |                                                                   |
|                |            | ゆかりあえ                                                                              |                    |                                |                                   | キャベツ、きゅうり、にんじん、しそ                                   | 802 kcal            |                                                                   |
|                |            | なつやさいのみそしる                                                                         |                    | あぶらあげ、みそ                       | たまねぎ、かぼちゃ、なす、オクラ                  | 2.2 g                                               |                     |                                                                   |
|                |            | —                                                                                  |                    |                                |                                   |                                                     |                     |                                                                   |
| 28<br>日<br>(金) |            | なつやさいカレーライス (ごはん)                                                                  | 牛乳<br>(赤)          |                                | こめ                                |                                                     | 645 kcal            |                                                                   |
|                |            | なつやさいカレー (ルウ)                                                                      |                    | ぶたにく                           | あぶら、こむぎこ、さとう                      | にんじん、たまねぎ、ピーマン、かぼちゃ、オクラ、トマト、にんにく、しょうが、パパイヤ、リンゴ、レーズン | 2.2 g               |                                                                   |
|                |            | コーンサラダ                                                                             |                    | ツナ                             | あぶら、さとう                           | キャベツ、きゅうり、とうもろこし                                    | 804 kcal            |                                                                   |
|                |            | スイカ                                                                                |                    |                                |                                   | スイカ                                                 | 3.3 g               |                                                                   |
|                |            | —                                                                                  |                    |                                |                                   |                                                     |                     |                                                                   |
| 31<br>日<br>(月) |            | ごはん                                                                                | 牛乳<br>(赤)          |                                | こめ                                |                                                     | 617 kcal            | <br>8月31日は<br>野菜の日<br><small>いっしょに生活リズムをのびのびとととのえよう！</small>      |
|                |            | サバのてりやき                                                                            |                    | サバ                             |                                   | しょうが                                                | 1.9 g               |                                                                   |
|                |            | もやしのごますあえ                                                                          |                    | ツナ、あぶらあげ                       | さとう、ごま                            | もやし、きゅうり、にんじん                                       | 770 kcal            |                                                                   |
|                |            | キャベツのみそしる                                                                          |                    | あつあげ、みそ                        |                                   | キャベツ、たまねぎ、しめじ、ねぎ                                    | 2.4 g               |                                                                   |
|                |            | —                                                                                  |                    |                                |                                   |                                                     |                     |                                                                   |
| 1<br>日<br>(火)  |            | ●○○● かわはらだ しょうがっこう こんだて 河原田小学校リクエスト献立 ●○○● きょうしよく にんぎ 給食で人気のメニューがそろっています。お楽しみに！ たの |                    |                                |                                   |                                                     |                     |                                                                   |
|                |            | ココアあげパン                                                                            | 牛乳<br>(赤)          | ぎゅうにゅう                         | こめこ、こむぎこ、あぶら、さとう                  |                                                     | 661 kcal            |                                                                   |
|                |            | わかめサラダ                                                                             |                    | わかめ、のり、こんぶ                     | さとう、あぶら                           | キャベツ、きゅうり、とうもろこし                                    | 2.6 g               |                                                                   |
|                |            | A B C スープ                                                                          |                    | ベーコン                           | じゃがいも、マカロニ、バター                    | セロリー、たまねぎ、にんじん、トマト、にんにく                             | 807 kcal            |                                                                   |
|                |            | いちごクレープ                                                                            |                    |                                |                                   |                                                     | 3.5 g               |                                                                   |
| —              |            |                                                                                    |                    |                                |                                   |                                                     |                     |                                                                   |

| 日<br>(曜)      | しゃしん<br>写真                                                                          | こんだて めい<br>献立名 | の<br>飲み物<br>(はたらき) | あかいろ なかま<br>赤色の仲間<br>ちにく<br>(血や肉になる) | きいろ なかま<br>黄色の仲間<br>たいあん ちかう<br>(体温や力になる) | みどりいろ なかま<br>緑色の仲間<br>からだ ちょうし とどの<br>(体の調子を整える) | エネルギー<br>えんぶん<br>塩分 | きょうしょく がっこう がくねん<br>給食のない学校・学年                                                        |
|---------------|-------------------------------------------------------------------------------------|----------------|--------------------|--------------------------------------|-------------------------------------------|--------------------------------------------------|---------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
|               |                                                                                     |                |                    |                                      |                                           |                                                  |                     |                                                                                       |
| 2<br>日<br>(水) |    | ごはん            | 牛乳<br>(赤)          |                                      | こめ                                        |                                                  | 638 kcal            |                                                                                       |
|               |                                                                                     | ツナいりたまごやき      |                    | たまご,ツナ                               | さとう                                       | たまねぎ,にんじん、とうもろこし、グリーンピース                         | 2.2 g               |                                                                                       |
|               |                                                                                     | たくあんカレマヨあえ     |                    | ハム                                   | はるさめ,ノンエッグマヨネーズ                           | キャベツ,きゅうり,だいこん                                   | 794 kcal            |                                                                                       |
|               |                                                                                     | あぶらあげのみそしる     |                    | とうふ,あぶらあげ,みそ                         | じゃがいも                                     | えのきたけ,ねぎ                                         | 2.7 g               |                                                                                       |
|               |                                                                                     | ー              |                    |                                      |                                           |                                                  |                     |                                                                                       |
| 3<br>日<br>(木) |    | ごはん            | 牛乳<br>(赤)          |                                      | こめ                                        |                                                  | 692 kcal            |    |
|               |                                                                                     | はるまき           |                    | ぶたにく,とりにく                            | あぶら,こめこ,でんぶん,はるさめ                         | にんじん,たまねぎ,キャベツ,しょうが,しいたけ                         | 2.3 g               |                                                                                       |
|               |                                                                                     | チャプチェ          |                    | ぶたにく                                 | はるさめ,あぶら,さとう,こま                           | にんじん,もやし,ピーマン,しょうが,にんにく                          | 810 kcal            |                                                                                       |
|               |                                                                                     | ちゅうかわかめスープ     |                    | とうふ,わかめ                              |                                           | たまねぎ,にんじん,ねぎ,たけのこ                                | 2.6 g               |                                                                                       |
|               |                                                                                     | ー              |                    |                                      |                                           |                                                  |                     |                                                                                       |
| 4<br>日<br>(金) |   | イエローライス        | 牛乳<br>(赤)          |                                      | こめ,バター                                    |                                                  | 648 kcal            |   |
|               |                                                                                     | クリームソース        |                    | ベーコン,ぎゅうにゅう,クリーム                     | バター,こむぎこ                                  | たまねぎ,にんじん,しめじ,ほうれんそう                             | 1.8 g               |                                                                                       |
|               |                                                                                     | ツナサラダ          |                    | ツナ                                   | あぶら,さとう                                   | キャベツ,にんじん,きゅうり                                   | 805 kcal            |                                                                                       |
|               |                                                                                     | フルーツジュレ        |                    |                                      | さとう                                       | もも,パイナップル,みかん,ぶどう,レモン,アセロラ                       | 2.4 g               |                                                                                       |
|               |                                                                                     | ー              |                    |                                      |                                           |                                                  |                     |                                                                                       |
| 7<br>日<br>(月) |  | クファージュシー (ごはん) | 牛乳<br>(赤)          |                                      | こめ                                        |                                                  | 643 kcal            |  |
|               |                                                                                     | クファージュシー (ぐ)   |                    | ぶたにく,こんぶ                             | あぶら,さとう                                   | ごぼう,にんじん,えだまめ,しいたけ                               | 2.5 g               |                                                                                       |
|               |                                                                                     | かかマヨあえ         |                    | ツナ,かつおぶし                             | ノンエッグマヨネーズ                                | キャベツ,にんじん,ブロッコリー                                 | 785 kcal            |                                                                                       |
|               |                                                                                     | かぼちゃのみそしる      |                    | とうふ,みそ                               |                                           | かぼちゃ,なす,たまねぎ                                     | 3.2 g               |                                                                                       |
|               |                                                                                     | ー              |                    |                                      |                                           |                                                  |                     |                                                                                       |
| 8<br>日<br>(火) |  | ごはん            | 牛乳<br>(赤)          |                                      | こめ                                        |                                                  | 637 kcal            |                                                                                       |
|               |                                                                                     | イワシのかばやき       |                    | イワシ                                  | かたくりこ,あぶら,みずあめ,さとう                        |                                                  | 2.1 g               |                                                                                       |
|               |                                                                                     | ごしきあえ          |                    | ハム,かつおぶし                             |                                           | にんじん,もやし,こまつな,とうもろこし                             | 802 kcal            |                                                                                       |
|               |                                                                                     | とうふのみそしる       |                    | とうふ,あぶらあげ,みそ                         |                                           | たまねぎ,えのきたけ,ねぎ                                    | 2.5 g               |                                                                                       |
|               |                                                                                     | ー              |                    |                                      |                                           |                                                  |                     |                                                                                       |
| 9<br>日<br>(水) |  | ジャンバラヤ (ごはん)   | 牛乳<br>(赤)          |                                      | こめ,むぎ                                     |                                                  | 622 kcal            |                                                                                       |
|               |                                                                                     | ジャンバラヤ (ぐ)     |                    | ウインナー                                | あぶら                                       | たまねぎ,ピーマン,あかピーマン,マッシュルーム,しょうが,にんにく               | 2.1 g               |                                                                                       |
|               |                                                                                     | はなやさいサラダ       |                    |                                      | あぶら,さとう                                   | ブロッコリー,カリフラワー,とうもろこし                             | 788 kcal            |                                                                                       |
|               |                                                                                     | キャベツのミルクに      |                    | ベーコン,ぎゅうにゅう,クリーム                     | バター,こむぎこ                                  | キャベツ,たまねぎ,しめじ,とうもろこし                             | 2.9 g               |                                                                                       |
|               |                                                                                     | くだもの           |                    |                                      |                                           | オレンジ                                             |                     |                                                                                       |

※ 栄養価は、上段が小学校（中学年）、下段が中学校の値です。  
※ 食材料の入荷状況や感染性胃腸炎対策等により、献立を変更させていただくことがありますのでご了承ください。  
なお、食物アレルギーを有する児童生徒に十分配慮します。

| 日<br>(曜)       | 写真<br>しゃしん                                                                          | 献立名<br>こんだて めい                                                                                                                | 飲み物<br>もの<br>(はたらき)                                                                 | 赤色の仲間<br>あかいろ なかま<br>ちにくになる | 黄色の仲間<br>きいろ なかま<br>たいあん ちかう<br>(体温や力になる) | 緑色の仲間<br>みどりいろ なかま<br>からだ ちょうし とどの<br>(体の調子を整える) | エネルギー<br>えんぶん<br>塩分 | 給食のない学校・学年<br>きゅうしょく がっこう がくねん                                                                  |          |  |
|----------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|-------------------------------------------|--------------------------------------------------|---------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|--|
|                |                                                                                     |                                                                                                                               |                                                                                     |                             |                                           |                                                  |                     |                                                                                                 |          |  |
| 10<br>日<br>(木) |    | ごはん                                                                                                                           | 牛乳<br>(赤)                                                                           |                             | こめ                                        |                                                  | 635 kcal            |              |          |  |
|                |                                                                                     | すとり                                                                                                                           |                                                                                     | とりにく                        | かたくりこ,あぶら,あぶら,さとう                         | しょうが,にんじん,たけのこ,ピーマン,たまねぎ                         | 2.4 g               |                                                                                                 |          |  |
|                |                                                                                     | かいそうサラダ                                                                                                                       |                                                                                     | わかめ,のり,こんぶ                  | さとう,あぶら                                   | キャベツ,きゅうり,とうもろこし                                 | 806 kcal            |                                                                                                 |          |  |
|                |                                                                                     | ワンタンスープ                                                                                                                       |                                                                                     | なると                         | ワンタン                                      | もやし,にんじん,ねぎ,メンマ                                  | 3.4 g               |                                                                                                 |          |  |
|                |                                                                                     | ー                                                                                                                             |                                                                                     |                             |                                           |                                                  |                     |                                                                                                 |          |  |
| 11<br>日<br>(金) |    | ごはん                                                                                                                           | 牛乳<br>(赤)                                                                           |                             | こめ                                        |                                                  | 601 kcal            | こまめに水分補給<br> |          |  |
|                |                                                                                     | サケのマヨコーンやき                                                                                                                    |                                                                                     | サケ                          | ノンエッグマヨネーズ                                | とうもろこし                                           | 2.0 g               |                                                                                                 |          |  |
|                |                                                                                     | やみつきキュウリ                                                                                                                      |                                                                                     |                             | あぶら,ごま                                    | キャベツ,きゅうり,とうもろこし,にんにく                            | 780 kcal            |                                                                                                 |          |  |
|                |                                                                                     | すりみじる                                                                                                                         |                                                                                     | トビウオ,みそ                     |                                           | だいこん,にんじん,ねぎ,えのきたけ                               | 2.7 g               |                                                                                                 |          |  |
|                |                                                                                     | ー                                                                                                                             |                                                                                     |                             |                                           |                                                  |                     |                                                                                                 |          |  |
| 14<br>日<br>(月) |   | ごはん                                                                                                                           | 牛乳<br>(赤)                                                                           |                             | こめ                                        |                                                  | 616 kcal            |             |          |  |
|                |                                                                                     | イカのかりんあげ                                                                                                                      |                                                                                     | イカ                          | かたくりこ,あぶら                                 | しょうが                                             | 2.0 g               |                                                                                                 |          |  |
|                |                                                                                     | しおこんぶあえ                                                                                                                       |                                                                                     | こんぶ                         |                                           | キャベツ,きゅうり,にんじん                                   | 782 kcal            |                                                                                                 |          |  |
|                |                                                                                     | とうにゅうみそしる                                                                                                                     |                                                                                     | あつあげ,とうにゅう,みそ               | じゃがいも                                     | だいこん,しめじ,ねぎ                                      | 2.4 g               |                                                                                                 |          |  |
|                |                                                                                     | ー                                                                                                                             |                                                                                     |                             |                                           |                                                  |                     |                                                                                                 |          |  |
| 15<br>日<br>(火) |  | ●○○ カラダにやさしおの日献立 ●○○ 毎月15日はカラダにやさしおの日です。生活習慣病予防のためには食事で塩分を取り過ぎないことが大切です。また、取り過ぎた塩分を体の外に出すことも大切です。今日の副菜は旬の夏野菜をたっぷり使ったラタトゥイユです。 |                                                                                     |                             |                                           |                                                  |                     |                                                                                                 |          |  |
|                |                                                                                     | アップルこめこパン                                                                                                                     | 牛乳<br>(赤)                                                                           | ぎゅうにゅう                      | こめこ,こむぎこ                                  | アップルチップ                                          | 619 kcal            |            |          |  |
|                |                                                                                     | タンドリーチキン                                                                                                                      |                                                                                     | とりにく,ヨーグルト                  | さとう                                       | にんにく,しょうが                                        | 2.5 g               |                                                                                                 |          |  |
|                |                                                                                     | やさいたっぷりラタトゥイユ                                                                                                                 |                                                                                     | ベーコン                        | あぶら,さとう                                   | たまねぎ,なす,ピーマン,きピーマン,ズッキーニ,トマト,にんにく                | 792 kcal            |                                                                                                 |          |  |
|                |                                                                                     | ほうれんそうのクリームスープ                                                                                                                |                                                                                     | ぎゅうにゅう,クリーム                 | じゃがいも,バター,こむぎこ                            | たまねぎ,にんじん,ほうれんそう                                 | 3.3 g               |                                                                                                 |          |  |
|                |                                                                                     | ー                                                                                                                             |                                                                                     |                             |                                           |                                                  |                     |                                                                                                 |          |  |
|                |                                                                                     | 16<br>日<br>(水)                                                                                                                |  | ごはん                         | 牛乳<br>(赤)                                 |                                                  | こめ                  |                                                                                                 | 584 kcal |  |
|                |                                                                                     |                                                                                                                               |                                                                                     | チンジャオロースー                   |                                           | ぶたにく                                             | あぶら,さとう,かたくりこ       | しょうが,にんにく,ピーマン,あかピーマン,たけのこ,ねぎ                                                                   | 2.1 g    |  |
|                |                                                                                     |                                                                                                                               |                                                                                     | バンサンスー                      |                                           |                                                  | はるさめ,さとう,あぶら,ごま     | もやし,にんじん,きゅうり                                                                                   | 768 kcal |  |
|                |                                                                                     |                                                                                                                               |                                                                                     | ちゅうかふうたまごスープ                |                                           | たまご,なると                                          | かたくりこ               | たまねぎ,にんじん,こまつな                                                                                  | 2.6 g    |  |
| ー              |                                                                                     |                                                                                                                               |                                                                                     |                             |                                           |                                                  |                     |                                                                                                 |          |  |
| 17<br>日<br>(木) |  | ごはん                                                                                                                           | 牛乳<br>(赤)                                                                           |                             | こめ                                        |                                                  | 607 kcal            |                                                                                                 |          |  |
|                |                                                                                     | ごもくたまごやき                                                                                                                      |                                                                                     | たまご,とりにく,ひじき                | さとう                                       | たまねぎ,にんじん,えだまめ                                   | 2.1 g               |                                                                                                 |          |  |
|                |                                                                                     | もやしのツナあえ                                                                                                                      |                                                                                     | ツナ,のり                       |                                           | もやし,にんじん,こまつな                                    | 772 kcal            |                                                                                                 |          |  |
|                |                                                                                     | つゆだくにくじゃが                                                                                                                     |                                                                                     | ぶたにく                        | じゃがいも,あぶら,さとう                             | たまねぎ,にんじん,グリーンピース                                | 2.5 g               |                                                                                                 |          |  |
|                |                                                                                     | ー                                                                                                                             |                                                                                     |                             |                                           |                                                  |                     |                                                                                                 |          |  |

| 日<br>(曜)       | 写真<br>しゃしん      | 献立名<br>こんだて めい                                                                     | 飲み物<br>もの<br>(はたらき) | 赤色の仲間<br>あかいろ なかま<br>(血や肉になる) | 黄色の仲間<br>きいろ なかま<br>(体温や力になる) | 緑色の仲間<br>みどりいろ なかま<br>(体の調子を整える)                | エネルギー<br>えんぶん<br>塩分 | 給食のない学校・学年<br>きゅうしょく がっこう がくねん |
|----------------|-----------------|------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|-------------------------------|-------------------------------|-------------------------------------------------|---------------------|--------------------------------|
|                |                 |                                                                                    |                     |                               |                               |                                                 |                     |                                |
| 18<br>日<br>(金) |                 | ☆☆☆ 食育の日の献立 ☆☆☆ 毎月19日は食育の日です。かぼちゃやなすなどの夏野菜を使っています。「かぼちゃとなすの肉みそ炒め」、「鶏汁」は佐渡市の郷土料理です。 |                     |                               |                               |                                                 |                     |                                |
|                |                 | ごはん                                                                                | 牛乳<br>(赤)           |                               | こめ                            |                                                 | 662 kcal            | ・相川小学校<br>・高千小学校               |
|                |                 | アカウオのごまやき                                                                          |                     | アカウオ                          | さとう,ごま                        | しょうが                                            | 1.8 g               |                                |
|                |                 | かぼちゃとなすのにくみそいため                                                                    |                     | ぶたにく,みそ                       | あぶら,さとう                       | かぼちゃ,なす,たまねぎ,えだまめ                               | 807 kcal            |                                |
|                |                 | とりじる                                                                               |                     | とりにく,とうふ                      |                               | ごぼう,ねぎ                                          | 2.2 g               |                                |
|                |                 | ー                                                                                  |                     |                               |                               |                                                 |                     |                                |
| 24<br>日<br>(木) |                 | ビビンバ(ごはん)                                                                          | 牛乳<br>(赤)           |                               | こめ                            |                                                 | 591 kcal            |                                |
|                |                 | ビビンバのぐ(やきにく)                                                                       |                     | ぶたにく                          | あぶら,さとう                       | たまねぎ,にんにく,しょうが                                  | 2.0 g               |                                |
|                |                 | ビビンバのぐ(ナムル)                                                                        |                     | たまご                           | さとう,あぶら,ごま                    | もやし,にんじん,こまつな                                   | 767 kcal            |                                |
|                |                 | メンマスープ                                                                             |                     | とうふ,なると                       |                               | にんじん,ねぎ,チンゲンサイ,メンマ                              | 2.6 g               |                                |
|                |                 | ー                                                                                  |                     |                               |                               |                                                 |                     |                                |
|                |                 | 25<br>日<br>(金)                                                                     |                     | きのこカレーライス(ごはん)                | 牛乳<br>(赤)                     |                                                 | こめ                  |                                |
| きのこカレーライス(ルウ)  | ぶたにく            |                                                                                    |                     | じゃがいも,あぶら,こむぎこ,さとう            |                               | たまねぎ,にんじん,しめじ,エリンギ,まいたけ,にんにく,しょうが,パパイヤ,リンゴ,レーズン | 2.1 g               |                                |
| ビーンズサラダ        | ツナ,いんげんまめ、ひよこまめ |                                                                                    |                     | あぶら,さとう                       |                               | キャベツ,きゅうり,とうもろこし                                | 830 kcal            |                                |
| つきみだんご         |                 |                                                                                    |                     | しょうしんこ,さとう                    |                               |                                                 | 2.6 g               |                                |
| ー              |                 |                                                                                    |                     |                               |                               |                                                 |                     |                                |
| 28<br>日<br>(月) |                 |                                                                                    |                     | ごはん                           | 牛乳<br>(赤)                     |                                                 | こめ                  |                                |
|                |                 | とりにくのはちみつやき                                                                        | とりにく                | はちみつ                          |                               |                                                 | 2.0 g               |                                |
|                |                 | いそマヨあえ                                                                             | のり                  | ノンエッグマヨネーズ                    |                               | もやし,こまつな,にんじん                                   | 772 kcal            |                                |
|                |                 | イカじる                                                                               | イカ,とうふ,みそ           | じゃがいも                         |                               | にんじん,たまねぎ,ねぎ                                    | 2.5 g               |                                |
|                |                 | ー                                                                                  |                     |                               |                               |                                                 |                     |                                |
|                |                 | 29<br>日<br>(火)                                                                     |                     | ごはん                           | 牛乳<br>(赤)                     |                                                 | こめ                  |                                |
| メンチカツ          | とりにく,ぶたにく,だいず   |                                                                                    |                     | あぶら,こむぎこ,さとう,パンこ              |                               | たまねぎ,ごぼう                                        | 2.0 g               |                                |
| さんしょくあえ        | かつおぶし           |                                                                                    |                     |                               |                               | にんじん,もやし,ほうれんそう                                 | 807 kcal            |                                |
| じゃがいものみそしる     | あぶらあげ,みそ        |                                                                                    |                     | じゃがいも                         |                               | たまねぎ,えのきたけ,ねぎ                                   | 2.6 g               |                                |
| ー              |                 |                                                                                    |                     |                               |                               |                                                 |                     |                                |
| 30<br>日<br>(水) |                 |                                                                                    |                     | ごはん                           | 牛乳<br>(赤)                     |                                                 | こめ                  |                                |
|                |                 | サバのみそに                                                                             | サバ,みそ               | さとう                           |                               | しょうが                                            | 2.3 g               |                                |
|                |                 | きりざい                                                                               | なっとう                | ごま                            |                               | にんじん,だいこん,のざわな                                  | 813 kcal            |                                |
|                |                 | かきたまじる                                                                             | たまご,とうふ             | かたくりこ                         |                               | にんじん,たまねぎ,えのきたけ,ほうれんそう                          | 3.2 g               |                                |
|                |                 | ー                                                                                  |                     |                               |                               |                                                 |                     |                                |