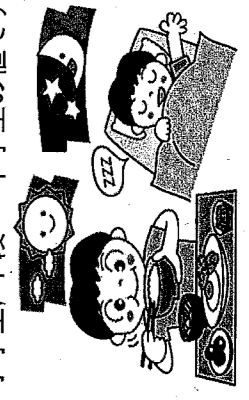


日	曜	主食 つけるもの	こんだてめい					ざいりょうめい					えいようか		
			牛乳	おかず・デザート	1群 血や骨肉になるもの(赤)	2群 体の調子を整えるもの(緑)	3群	4群	5群	6群	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂肪 g	塩分 g	
1	木	ごはん	牛乳	おかず・デザート ぶたキムチ すいぎょうざスープ パン	1群 ぶたにく ベーコン すいぎょうざ	2群 ぎゅうにゅう にんじん にら	3群 にんじん かぼちゃ さやいんげん	4群 はくさいキムチ はくさいたまねぎ にんにくえのきたけ パン	5群 こめ こんにやく さとう	6群 ごまあぶら	650	25.4	18.0	3.3	
2	金	ごはん	牛乳	いわしのしょうがに ゆかりあえ かぼちゃとあつあげのもの	1群 いわしのしょうがに とりにくぶたにく ちくわあつあげ	2群 ぎゅうにゅう にんじん かぼちゃ さやいんげん	3群 にんじん ねぎ にんじん	4群 キヤバツ しょうが たまねぎ	5群 こめ さとう	あぶら	701	28.2	23.8	2.2	
5	月	ごはん	牛乳	マーボーなす はるまき えだまめ	1群 ぶたにく あつあげみそ はるまき	2群 ぎゅうにゅう にんじん	3群 ねぎ にんじん	4群 しょうがにんにく なすたまねぎ たけのこしめじ えだまめ	5群 こめ さとう でんぶん	あぶら ごまあぶら	664	24.7	22.1	2.3	
6	火	わかめごはん	牛乳	こうやどうふ とりにく たまご	1群 こうやどうふ とりにく たまご	2群 わかめ ぎゅうにゅう	3群 にんじん さやいんげん	4群 たまねぎしいたけ キヤバツきゅうり すだち	5群 こめ じゃがいも さとう	あぶら	627	25.7	18.3	2.8	
7	水	ナン	牛乳	ドライカレー まめまめサラダ やさしいミックスジュース	1群 ぎゅうにゅうぶたにく だいずハム いんげんまめ	2群 ぎゅうにゅう チーズ	3群 にんじん トマト やさしいミックス スジュース	4群 たまねぎエリンギ グリーンピースきゅうり えだまめコーン	5群 ナン	あぶら マヨネーズ	641	30.0	29.6	2.7	
8	木	ごはん	牛乳	さばのみそに きんぴらごぼう かきたまじる	1群 さばのみそに だいずさつまあげ たまご	2群 ぎゅうにゅう ねぎ	3群 にんじん ねぎ	4群 ごぼう たまねぎ えのきたけ	5群 こめさとう さといも でんぶん	ごまあぶら ごま	630	26.9	19.3	2.4	
9	金	ごはん	牛乳	とりにくのトマトに ハムサラダ おつきみだんご	1群 とりにく ハム	2群 ぎゅうにゅう パセリ トマト	3群 にんじん トマト	4群 たまねぎしめじ コーンきゅうり キヤバツ	5群 こめさとう じゃがいも つきみだんご	あぶら イタリアンド レッシング	685	25.5	19.2	2.0	
12	月	ごはん	牛乳	ハンバーグ こふきいも なすのふしめじ	1群 ハンバーグ みそ	2群 ぎゅうにゅう あおのり	3群 にんじん ねぎ	4群 なす たまねぎ えのきたけ	5群 こめさとう じゃがいも ふしめじ		644	23.3	16.4	2.2	
13	火	ごはん	牛乳	ぶたにくとたまごのいためもの シヨロンポー きゅうりのちゅうかあえ	1群 ぶたにく たまご シヨロンポー	2群 ぎゅうにゅう あおのり	3群 にんじん ねぎ	4群 たけのこエリンギ ちやしたまねぎ キヤバツきゅうり	5群 こめ さとう	あぶら ごまあぶら	671	24.4	23.1	2.0	
14	水	コッパン いちごジャム	牛乳	チリコンカン ごぼうとひじきのサラダ	1群 ぎゅうにゅう ぶたにく だいず いんげんまめ	2群 ぎゅうにゅう だっしふん にゅうひじき	3群 にんじん トマト	4群 にんにく たまねぎなす えだまめごぼう きゅうりコーン	5群 コッパン いちごジャム じゃがいも さとう	あぶらバター ごまドレッシング	637	24.9	24.8	2.0	
15	木	ごはん おさかなぶりかけ	牛乳	ジャージャーとろふ きりほしだいこんのナムル	1群 ぶたにく あつあげ みそ	2群 ぎゅうにゅう ほうれんそう かぼちゃ	3群 ねぎ にんじん ほうれんそう	4群 しょうがにんにく たまねぎしめじ グリーンピース きりほしだいこん	5群 こめ さとう でんぶん	あぶら ごま ごまあぶら	670	25.1	21.4	2.3	
16	金	ごはん	牛乳	じゃがいものうまに だいずとござかなのあげに	1群 とりにく がんも ちくわ だいず	2群 ぎゅうにゅう ちりめん	3群 にんじん	4群 たまねぎ グリーンピース しょうが	5群 こめ じゃがいも こんにやく さとう でんぶん	あぶら	693	28.6	21.3	2.1	
20	火	(ごはん)	牛乳	ハヤシライス フルーツのソフトゼリーあえ	1群 ぎゅうにゅう だいず	2群 ぎゅうにゅう トマト	3群 にんじん トマト	4群 にんにくたまねぎ しいたけみかん ちもパイ	5群 こめ ソフトゼリー	あぶら	654	21.5	19.5	1.9	
21	水	こがた ロールパン	牛乳	わふうスパゲティ パンブキンサラダ シークワサーゼリー	1群 ベーコン ハム	2群 ぎゅうにゅう ちりめん	3群 にんじん ほうれんそう かぼちゃ	4群 しめじ たまねぎ きゅうり	5群 ロールパン スパゲティ じゃがいも シークワサーゼリー	バター あぶら マヨネーズ	630	22.2	22.4	2.3	
22	木	ごはん	牛乳	とりにくのレモンソースあえ キヤバツのおかあえ なめこじる	1群 とりにく かつおぶしとうふ あぶらあげみそ	2群 ぎゅうにゅう ねぎ	3群 こまつな にんじん ねぎ	4群 レモンキヤバツ なめこ たまねぎ	5群 こめ でんぶん さとう	あぶら	673	28.9	23.9	2.2	
26	月	カレーピラフ	牛乳	コーンポタージュスープ とりとやさしいやきつくね メープルマフィン	1群 ぎゅうにゅう ベーコン やきつくね	2群 ぎゅうにゅう ねぎ	3群 にんじん パセリ	4群 たまねぎ えだまめ コーン	5群 こめ メープルマフィン	あぶら	708	25.1	22.4	2.9	
27	火	ごはん	牛乳	さばのおやき ひじきのいために こんぶあえ	1群 さばとりにく あぶらあげ ちくわ	2群 ぎゅうにゅう ひじき しおこんぶ	3群 にんじん	4群 ごぼうえだまめ キヤバツ きゅうり	5群 こめ じゃがいも こんにやく さとう	あぶら ごま	674	32.8	24.1	2.1	
28	水	コッパン	牛乳	ぶたにく だいがくいも チーズ	1群 ぶたにく いか うずらたまご	2群 ぎゅうにゅう チーズ	3群 にんじん	4群 はくさいしいたけ たけのこたまねぎ しょうがにんにく	5群 コッパン さとう でんぶん さつまいも	あぶら ごま	656	28.3	25.7	2.1	
29	木	ごはん	牛乳	ぶたにくのしょうがやき おしむぎ	1群 ぶたにく とうふ ちくわあぶらあげ	2群 ぎゅうにゅう ねぎ	3群 にんじん ピーマン ねぎ	4群 たまねぎ ちやし しょうがしめじ	5群 こめ さとう おおむぎ	あぶら	641	31.0	19.3	1.8	
30	金	ごはん	牛乳	とりとこんにやくのみそに ごまあえ ぶどうゼリー	1群 とりにく うずらたまご みそあぶらあげ	2群 ぎゅうにゅう	3群 にんじん さやいんげん ほうれんそう	4群 たけのこ しょうが キヤバツ	5群 こめ こんにやく じゃがいも さとう ぶどうゼリー	あぶら ごま	680	24.6	20.0	2.4	

☆材料の購入その他の事情による献立の変更をご了承ください。栄養価は、上段・・・小学生、下段・・・中学生の値です。

夏の疲れを吹き飛ばそう!

暦の上では秋とはいえ、残暑厳しい日が続いています。夏の疲れも出やすい時期ですので、食事と睡眠をしっかりとするよう心がけましょう。ストレッチなど適度に体を動かすことも、疲労回復に効果があります。



美馬市産の食材

米・玉ねぎ・ねぎ・なす・ピーマン・生しいたけを予定しています。