



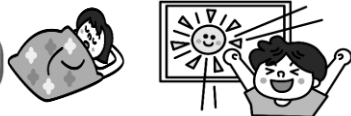
◎食材料は、料理別に分けて記載しています。 ◎食材料は、価格などの都合により変更する場合があります。 ◎見やすい場所にはって御活用ください。

にち	ようび	こんだてめい	おもなはたらきとざいりょうめい					えいようか		
			おもにからだをつくるものになる		おもにからだのちょうしをととのえる		おもにエネルギーのものになる		エネルギー Kcal	たんぱく しつg
4	月	ポークカレーライス	ぶたにく		にんじん	たまねぎ グリンピース りんご	ごはん じゃがいも	油 カレールウ	628	18.0
		ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳						
		コールスロー			にんじん	キャベツ	さとう	油		
5	火	コッペパン ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳			コッペパン		635	26.4
		はっぼうさい 八宝菜	ぶたにく うずらたまご		にんじん きぬさや	キャベツ たまねぎ しょうが たけのこ きくらげ	でんぷん さとう	油		
		ちゅうかいだ 中華炒め	ベーコン		にんじん さやいんげん	ヤングコーン	さとう	油 カシューナッツ		
6	水	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳			ごはん		638	23.9
		とうがん す もの 冬瓜の吸い物	とりにく		にんじん	とうがん しいたけ				
		さばのソース煮	☆さば			しょうが	でんぷん さとう	油		
		きゅうりともやしのあえ物		わかめ		きゅうり もやし	さとう	ごま		
7	木	こめこ ぎゅうにゅう 米粉パン 牛乳		牛乳			こめこパン		626	26.1
		なすとひき肉のスパゲッティ	ぶたにく		にんじん ピーマン トマト	なす たまねぎ マッシュルーム	スパゲッティ	油		
		まめ 豆のサラダ	だいず			きゅうり とうもろこし	おおふくまめ さとう きんときまめ	オリーブ油		
8	金	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳			ごはん		641	23.9
		かぼちゃのみそ汁	みそ ☆れいとうとうふ	わかめ	かぼちゃ	たまねぎ				
		とりにく 鶏肉のさっぱり煮	とりにく			しょうが	さとう			
		きんぴら	あげかまぼこ うすあげ		にんじん	ごぼう こんにゃく	さとう	油 ごま		
11	月	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳			ごはん		606	21.9
		はるさめ 春雨スープ	とりにく はんぺん		にんじん	たまねぎ きくらげ ねぶかねぎ	はるさめ			
		や にく 焼き肉	ぶたにく あかみそ		にんじん ピーマン	たまねぎ しょうが にんにく りんご	さとう	油 ごま		
12	火	コッペパン ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳			コッペパン		617	27.8
		やさい 野菜スープ	とりにく		にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ	おおむぎ	油		
		まめ にく いた もの 豆とひき肉の炒め物	ぶたにく だいず		ピーマン にんじん	たまねぎ		油 デミグラスソース		
		だいず チョコ大豆クリーム					☆チョコ大豆クリー ム			
13	水	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳			ごはん		613	22.8
		マーボー豆腐 （豆板醤使用）	ぶたにく あかみそ ☆れいとうとうふ		にんじん ねぎ	たまねぎ しょうが しいたけ	さとう でんぷん	油		
		もやしのナムル			にんじん	もやし	さとう	ごま油 ごま		
		オレンジ				オレンジ				
14	木	パインパン ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳			パインパン		628	25.1
		こめこ とうにゅう 米粉と豆乳のパンキンポター ジュ	ぶたにく とうにゅう		かぼちゃ パセリ にんじん	たまねぎ	こめこ	油		
		ポイルドウィンナー	☆あらびきウィンナー							
		いんげんのソテー			さやいんげん	とうもろこし		油		
15	金	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳			ごはん		608	24.6
		うま煮	とりにく あげかまぼこ		にんじん さやいんげん	こんにゃく たまねぎ	じゃがいも さとう	油		
		こざかな 小魚のつくだ煮		☆にぼし			さとう			
		やさい 野菜のもみづけ			にんじん	キャベツ きゅうり	さとう			
19	火	くろざとう ぎゅうにゅう 黒砂糖パン 牛乳		牛乳			くろざとうパン		607	23.7
		さら 皿うどん	ぶたにく はんぺん いか		にんじん	キャベツ もやし たまねぎ	チャーメン さとう でんぷん	油		
		きりぼしだいこん ちゅうかいだ 切干大根の中華炒め	ベーコン		にんじん さやいんげん	きりぼしだいこん	さとう	油 ごま油		

2学期が始まりました!

1日を元気にスタートさせるには...

【朝日を浴びよう】



【朝食を食べよう!】



【トイレに行こう!】



【行ってきまーす!】



☆印は加工品です。
◎裏面もご覧ください。



◎食材料は、料理別に分けて記載しています。 ◎食材料は、価格などの都合により変更する場合があります。 ◎見やすい場所にはって御活用ください。

Table with columns for date (日にち), day of week (ようび), meal name (こんだてめい), ingredients (おもにからだをつくるもの), other ingredients (おもにからだのちようしをととのえる), energy source (おもにエネルギーのもとになる), energy (エネルギー Kcal), and protein (たんぱく質 g).



☆印は加工品です ◎裏面もご覧ください。

Table with columns for '栄養価平均' (Average Nutritional Value) and '栄養価基準' (Nutritional Value Standard) with corresponding Kcal and protein values.



はや 早ね・早おき・朝ごはん げんき 元気 であらう すごそう!



秋の行事の一つに「お月見」があります。十五夜(旧暦8月15日)に、農作物の収穫を祝って、月見団子や里いもなどをお供えし、月を眺めるもので、平安時代に中国から伝わった風習がもとになっています。現在の暦では、十五夜の日は毎年変わり、今年(今年)は9月29日です。給食では、月見ゼリーを予定しています。

