



日	曜日	牛乳	こんだて	おもなざいりょう			エネルギー kcal	たんぱく g	えんぶん g	行事食など
				赤・ちやにくやほねになる	黄・ねつやちからのもとなる	緑・からだのちようしをととのえる				
1	火	○	チキンカレーライス コールスローサラダ れいとうパン	とりにく	こめ むぎ あぶら じゃがいも バター こむぎこ さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマトかん キャベツ きゅうり コーンかん レモン パイン	690	20.4	2.2	
2	水	○	ピラフのホワイトソースがけ だいちりりサラダ りんごゼリー	とりにく ぎゅうにゅう えび こなチーズ だいち かんてん	こめ バター あぶら こむぎこ さとう	コーンかん にんじん たまねぎ エリンギ パセリ キャベツ きゅうり りんごジュース	627	20.5	1.3	
3	木	○	やきうどん わかめスープ キャラメルポテト	ぶたにく いか かつおぶし とうふ わかめ	うどん あぶら バター さつまいも さとう ごま	しょうが にんじん たまねぎ ねぎ ほししいたけ キャベツ こまつな	620	22.8	3.2	
4	金	○	ひじきごはん みそしる ししゃものいそべあげ ごまずあえ	ひじき あぶらあげ ししゃも あおのり たまご	こめ あぶら さとう ごま こむぎこ	にんじん はくさい ねぎ こまつな もやし きゅうり	593	21.0	3.0	
7	月	○	バターライス とりにくのブラウンシチュー ごまドレサラダ	とりにく こなチーズ なまクリーム ひよこまめ	こめ バター あぶら じゃがいも ざらめ こむぎこ さとう ごま	コーンかん にんじん たまねぎ マッシュルームかん エリンギ グリーンピース キャベツ もやし きゅうり	671	23.7	2.6	
8	火	○	ごはん(かんだちまい) かきたまじる さばのみそに きくのはないり おひたし	とうふ たまご さば	こめ でんぶん さとう	ねぎ こまつな しょうが きくのはな はくさい もやし にんじん	603	28.9	3.8	「9/9 ちょうようのせつく」の こんだて
9	水	○	ちゅうかどん かいそうサラダ フルーツポンチ	ぶたにく いか うずらたまご かいそうサラダ	こめ むぎ あぶら さとう でんぶん ごま	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ほししいたけ たけのこ はくさい キャベツ チンゲンサイ ももかん みかんかん パインかん	641	20.8	1.9	
10	木	○	なすとトマトのスパゲティ フレンチサラダ なし	ぶたにく こなチーズ	スパゲティ あぶら こむぎこ さとう	にんにく たまねぎ にんじん セロリ エリンギ トマトかん なす キャベツ きゅうり なし	595	20.6	1.8	
11	金	○	さんまごはん とんじる じゃことやさいのあえもの	さんま ぶたにく とうふ ちりめんじゃこ	こめ あぶら さとう でんぶん ごま じゃがいも	しょうが ばんのうねぎ ねぎ にんじん だいこん たまねぎ キャベツ きゅうり コーンかん	650	22.4	2.8	
14	月	○	ごはん(かんだちまい) とりにくとやさいのすましじる さわらのごまみそやき ひよこまめのサラダ	とりにく とうふ さわら ひよこまめ	こめ あぶら こんにやく さとう ごま でんぶん	ごぼう にんじん だいこん ねぎ しょうが キャベツ きゅうり	589	27.0	2.3	
15	火	○	ジャージャーめん ナムル フルーツのヨーグルトがけ	ぶたにく だいち ヨーグルト	ちゅうかめん あぶら さとう ごま でんぶん	にんにく しょうが たまねぎ にんじん たけのこ ねぎ こまつな もやし ももかん みかんかん パインかん	608	23.3	2.9	せかいのあじめぐり こんだて ~中国~
16	水	○	いそごはん さかなとやさいのごしきあえ はるさめサラダ	たきこみわかめ ハム ちりめんじゃこ メルルーサ 大豆	こめ むぎ あぶら じゃがいも でんぶん さとう ごま はるさめ	にんじん しょうが きゅうり さいいんげん キャベツ もやし	640	27.9	3.1	
17	木	○	ごはん(かんだちまい) ツナそぼろ すりごまのみそしる いかのかりんあげ おひたし	ツナ とうふ わかめ いか	こめ さとう ごま あぶら でんぶん	しょうが にんじん だいこん ねぎ はくさい もやし こまつな	588	26.8	2.7	
18	金	○	ごはん(かんだちまい) めかたまじる さけのこうみやき じゃがいもとまめのサラダ	めかぶ たまご さけ うずらまめ	こめ でんぶん さとう ごま じゃがいも あぶら	たけのこ ほししいたけ ねぎ にんじん ばんのうねぎ しょうが にんにく きゅうり たまねぎ	576	26.7	2.3	9/21けいろうのひ 「まごはやさしい」 こんだて
23	水	○	てづくりにごたチャーハン えのきスープ だいこんとひじきのサラダ	たまご ぶたにく とりにく ひじき	こめ あぶら さとう ごま	しょうが ねぎ にんじん いら たまねぎ えのきたけ もやし だいこん きゅうり コーンかん	587	23.2	3.8	
24	木	○	ごはん(かんだちまい) すましじる さばのごまつけやき あげごぼうとやさいのあえもの	とうふ さば	こめ ごま あぶら さとう	えのきたけ ねぎ こまつな しょうが キャベツ きゅうり にんじん だいこん ごぼう たまねぎ	611	25.2	2.5	
25	金	○	ごはん(かんだちまい) みそしる ビーンズコロッケ カレードレッシングサラダ	あぶらあげ とうふ わかめ ぶたにく だいち たまご スキムミルク ぎゅうにゅう	こめ あぶら じゃがいも かんそうマッシュポテト こむぎこ パンこ	ねぎ たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり コーンかん	660	22.6	3.1	
28	月	○	やきそば ちゅうかスープ ビーンズポテト	ぶたにく とりにく だいち あおのり	ちゅうかめん あぶら じゃがいも でんぶん	にんじん キャベツ もやし たけのこ ほししいたけ ねぎ はくさい こまつな	603	20.9	3.1	
29	火	○	きんぴらごはん もずくスープ こあじのからあげ のりあえ	とうふ たまご もずく まめあじ のり	こめ あぶら しらたき さとう ごま でんぶん こむぎこ	ごぼう にんじん ねぎ しょうが にんにく こまつな キャベツ	625	25.4	2.6	
30	水	○	さといもごはん ちくぜんに とうふのみたらしだんご	とりにく こうやどうふ とうふ	こめ もちごめ さといも ごま あぶら こんにやく でんぶん さとう こむぎこ じゃがいも しらたまご	ごぼう にんじん だいこん ほししいたけ さいいんげん	606	21.1	1.9	じゅうごやの こんだて

献立は都合により変更する場合があります。

「主な材料」の中には、飲用牛乳を含みません。牛乳の欄に「○」がある日は飲用牛乳を提供します。

旬(しゅん)の食(た)べ物(もの)

旬(しゅん)とは、その食(た)べ物(もの)がいちばんおいしく、栄養(えいよう)もたっぷりな季節(きせつ)のことです。

梨(なし)

中心(ちゅうしん)の種(たね)に近(ちか)づくほどすっぱくなり、皮(かわ)のすぐ下(した)があまみが強(つよ)いです。



さんま

さんまは漢字(かんじ)で秋(あき)、刀(かたな)、魚(さかな)と書(か)きます。これは、さんまが、秋(あき)においてなる刀(かたな)のような形(かたち)の魚(さかな)だからといわれています。

