



日	曜	こんだてめい 献立名	おもにエネルギーの もとになる (きいろのグループ)	おもにからだをつくる もとになる (あかのグループ)	おもにからだの ちょうしをととのえる もとになる (みどりのグループ)	I栄養 - (kcal)			備 考
						たんぱく質 (g)			
						脂質 (g)			
						塩分 (g)			
3	水	ぎゅうにゅう (ごはん) キーマカレー カラフルソテー	ごはん あぶら パター こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく だいずミート ひよこまめ だっしふんにゅう ベーコン	にんにく しょうが たまねぎ にんじん りんごソース キャベツ コーン もやし	687			
						23.9			
						20.9			
						1.9			
4	木	ぎゅうにゅう ごはん ヤンニョムチキン ビーフンスープ	ごはん あぶら かたくりこ ごまあぶら さとう ごま ビーフン	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	にんにく にんじん たまねぎ ながねぎ こまつな	675			
						23.4			
						21.1			
						1.8			
5	金	ぎゅうにゅう (しろおこわ) ひじきおこわ なつやさいのとんじる	しろおこわ あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう とりにく ひじき だいず あぶらあげ ぶたにく とうふ みそ	にんじん たまねぎ とうがん かぼちゃ ながねぎ	597			
						26.3			
						22.0			
						2.2			
8	月	ぎゅうにゅう (ゆでめん) ごもくうどん こうやどうふの こはくあげ	ゆでめん あぶら さとう ごま かたくりこ	ぎゅうにゅう とりにく なると あぶらあげ こうやどうふ あおのり	にんじん しいたけ えのきたけ ながねぎ こまつな	649			
						27.5			
						22.7			
						2.4			
9	火	ぎゅうにゅう くろパン タンドリーチキン おまめとやさいのスープ グレープゼリー	くろパン あぶら かたくりこ グレープゼリー	ぎゅうにゅう とりにく ヨーグルト ベーコン ひよこまめ ミックスビーンズ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん だいこん こまつな	600			
						26.5			
						22.0			
						2.4			
10	水	ぎゅうにゅう ごはん かんこくふうにくじゃが きりほしだいこんの ナムル	ごはん あぶら じゃがいも さとう ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム	にんにく にんじん たまねぎ しらたき きりほしだいこん こまつな	601			
						20.5			
						14.9			
						1.7			
11	木	ぎゅうにゅう ごはん とうふハンバーグ やさしいため やさしいふりかけ	ごはん さとう かたくりこ あぶら	ぎゅうにゅう とうふハンバーグ ぶたにく	にんじん たまねぎ キャベツ もやし やさしいふりかけ	588			
						23.2			
						16.0			
						2.2			
12	金	ぎゅうにゅう (ごはん) こまつなぶたにくどん トックいりスープ	ごはん あぶら さとう オイスターソース トック かたくりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	にんにく しょうが にんじん たまねぎ しらたき こまつな だいこん ながねぎ	616			
						24.4			
						17.9			
						2.1			
16	火	ぎゅうにゅう (しょくパン) アップルシナモントースト さつまいもの クリームシチュー	しょくパン マーガリン さとう あぶら さつまいも パター こむぎこ	ぎゅうにゅう とりにく だっしふんにゅう	りんごソース たまねぎ にんじん えだまめ	602			
						21.8			
						24.5			
						1.9			
17	水	ぎゅうにゅう ごはん チンジャオロース ちゅうかふう コーンスープ	ごはん ごまあぶら さとう オイスターソース かたくりこ あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご	にんにく しょうが にんじん たけのこ しいたけ ピーマン たまねぎ コーン チンゲンサイ	621			
						24.2			
						18.4			
						1.9			
18	木	ぎゅうにゅう (ごはん) こぎつねごはん つきこんにゃくのきんぴら	ごはん あぶら さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ぶたにく	にんじん しめじ いんげん ごぼう つきこんにゃく コーン こまつな	627			
						24.1			
						22.0			
						1.4			
19	金	ぎゅうにゅう ごはん さばのたつたあげ けんちんじる やさしいのごまいため	ごはん あぶら こむぎこ かたくりこ じゃがいも ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう さば とりにく とうふ	しょうが ごぼう にんじん だいこん ながねぎ たまねぎ キャベツ	667			
						24.1			
						21.8			
						1.7			

こんげつのおだわらさん・かながわさん (よてい)

こまつな・なす・もやし・とうがん・さば

日	曜	こんだてめい 献立名	おもにエネルギーの もとになる (きいろのグループ)	おもにからだをつくる もとになる (あかのグループ)	おもにからだの ちょうしをととのえる もとになる (みどりのグループ)	I値 [※] - (kcal)	備 考
						たんぱく質 (g)	
						脂質 (g)	
						塩分 (g)	
22	月	ぎゅうにゅう (ソフトめん) トマトソース おんやさい イタリアンドレッシング	ソフトめん あぶら さとう マーガリン こむぎこ イタリアンドレッシング	ぎゅうにゅう とりにく	にんにく たまねぎ セロリー にんじん トマト キャベツ コーン もやし	602 21.5 18.7 2.4	
24	水	ぎゅうにゅう (ごはん) マーボーなすどん とうふとこまつなスープ	ごはん ごまあぶら さとう あぶら かたくりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とりにく とうふ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ しいたけ ながねぎ なす こまつな	613 20.6 20.2 1.7	
25	木	ぎゅうにゅう (アルファかまい) ジャンバラヤ はるさめとにくだんごの スープ ヨーグルト	アルファかまい あぶら パター はるさめ ごま	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン にくだんご ヨーグルト	にんにく たまねぎ にんじん コーン ピーマン トマト マッシュルーム しょうが もやし こまつな	606 21.7 20.9 2.4	
26	金	ぎゅうにゅう ごはん まぐろカツ キャベツとコーンのいた めもの だいずのいそに	ごはん あぶら さとう	ぎゅうにゅう まぐろカツ とりにく ひじき だいず さつまあげ	コーン キャベツ つきこんにゃく にんじん	607 20.0 19.2 1.4	
29	月	ぎゅうにゅう (ホットラーメン) しおコーンラーメン かぼちゃコロッケ	ホットラーメン ごまあぶら パター あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんにく しょうが にんじん もやし コーン ながねぎ こまつな かぼちゃコロッケ	622 23.0 20.0 2.3	
30	火	ぎゅうにゅう ソフトフランスパン ぶたにくのソースやき スパゲッティナポリタン	ソフトフランス あぶら スパゲッティ	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン	たまねぎ にんにく にんじん ピーマン しめじ	594 24.8 23.5 2.3	

夏休みは、元気にすごすことができましたか。とても暑い日が続き、夏のつかれがでている人もいられるかもしれません。涼しくなるのはもう少し先のようですが、早寝、早起き、朝ごはんを心がけ、生活リズムをととのえながら、元気にすごしてほしいです。

9月の給食では、暑い季節においしい冬瓜やなすなどの夏野菜もとりにれています。秋の味覚のさつまいもも登場します。食欲の秋を楽しみましょう。

あさ 朝ごはんを食べて元気にすごしましょう

●いちにち げんき 一日を元気にスタートできる



たいおん あ からだ め ざ 体温が上がリ、体が目覚めます。

●うんちがでやすくなる



ちよう しげき 腸が刺激され、はたらきがよくなります。

●しゅうちうりよく 集中力がアップする



のう 脳にエネルギーがいきわたり、やるきも出てきます。

●せいかつ ととの 生活リズムが整う



き 決まった じかん しょくじ せいかつ 時間の食事が生活によりリズムをつくりま。