



# 平成27年9月 きゅうしょくだより (小学校)

◆:よくかんでたべよう。 ※物資の都合等により、変更する場合があります

ひ	ようび	こんだてめい	き	おもにエネルギーのもとになる	あか	おもにからだをつくるもとになる	みどり	おもにからだのちようしをととのえるもとになる
3	木	なつやさいかレー ギゆうにゆう むしシューマイ (2こ) キャベツのごますあえ れいとみかん	ごはん ジャがいも こむぎこ あぶら しろごま パンこ さとう ごまあぶら でんぷん	ぎゆうにゆう ぶたにく かまぼこ	たまねぎ トマト なす もやし かぼちゃ さやいんげん にんにく しょうが キャベツ にんじん みかん			
4	金	パン ギゆうにゆう しろみざかなのなんばんづけ もやしとこまつなのナムル ビーフンスープ	パン ビーフン でんぷん あぶら さとう ごまあぶら	ぎゆうにゆう ぶたにく とうふ ホキ	たまねぎ はくさい にんじん ねぎ こまつな もやし			
7	月	ミニミニパン ギゆうにゆう やきそば あげぎょうざ (2こ) ◆チンゲンサイのじゃこあえ	パン ちゅうかめん あぶら でんぷん こむぎこ ごまあぶら さとう	ぎゆうにゆう ぶたにく かつおぶし あおのり しらすぼし みそ	キャベツ にんじん もやし ねぎ チンゲンサイ たけのこ にら にんにく しょうが			
8	火	ぶたピリどん ギゆうにゆう ちゅうかスープ ももゼリー	ごはん しろごま さとう ごまあぶら ゼリー	ぎゆうにゆう とりにく ぶたにく たまご	にんじん たまねぎ さやいんげん ほししいたけ ねぎ ごぼう もも はくさいキムチ いとこんにゃく もやし			
9	水	こくとうパン ギゆうにゆう オムレツのあますあんかけ もやしのカレーいため ワンタンスープ	パン くらざとう あぶら ワンタンのかわ でんぷん ごまあぶら さとう	ぎゆうにゆう ぶたにく たまご ベーコン	たまねぎ にんじん もやし えのきたけ ねぎ ほうれんそう ピーマン あかピーマン			
10	木	わかめごはん ギゆうにゆう とりにくのレモンソース (2こ) ◆こまつなとごぼうのごまあえ ジャがいものみそしる	ごはん ジャがいも でんぷん あぶら さとう しろごま	ぎゆうにゆう わかめ あぶらあげ みそ とりにく	えのきたけ たまねぎ にんじん ねぎ レモン こまつな ごぼう もやし			
11	金	パン ギゆうにゆう たまねぎコロケ ミネストローネ ほうれんそうとツナのソテー	パン ジャがいも でんぷん マカロニ さとう あぶら パンこ こむぎこ	ぎゆうにゆう ベーコン だいたす ツナ ぎゆうにく	たまねぎ にんじん セロリー さやいんげん トマト ほうれんそう キャベツ			
14	月	ごはん ギゆうにゆう きよほう かぼちゃのそぼろあんかけ ◆たくあんのおかかあえ ばちじる	ごはん そうめんパチ さとう でんぷん	ぎゆうにゆう あぶらあげ とりにく かつおぶし	たまねぎ にんじん ねぎ きよほう ほししいたけ かぼちゃ こまつな しょうが たくあん もやし			
15	火	なめし ギゆうにゆう ゴーヤのかきあげ ばんさんすう けんちんじる	ごはん こむぎこ あぶら はるさめ さとう ごまあぶら	ぎゆうにゆう とうふ とりにく ちくわ チキンハム たまご	あおな だいこん きゅうり にんじん しめじ ねぎ ごぼう にがり たまねぎ もやし こんにゃく			
16	水	パン ギゆうにゆう にこみハンバーグ こふきいも チンゲンサイのスープ	パン ジャがいも パンこ でんぷん さとう	ぎゆうにゆう とりにく とうふ ぶたにく	はくさい にんじん ほししいたけ チンゲンサイ しょうが グリンピース たまねぎ マッシュルーム パセリ			
17	木	ごはん ギゆうにゆう さけのみそマヨネーズやき キャベツのうめこんぶあえ かきたまじる	ごはん でんぷん マヨネーズ さとう	ぎゆうにゆう たまご とうふ あぶらあげ こんぶ さけ みそ	たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ ピーマン あかピーマン うめほし キャベツ きゅうり にんじん			
18	金	ナン ギゆうにゆう ドライカレー かぼちゃサラダ とりにくのマーマレードに (2こ)	ナン あぶら マヨネーズ	ぎゆうにゆう ぶたにく ぎゆうにく だいたす ポークハム とりにく	たまねぎ にんじん にんにく グリンピース しょうが きゅうり みかん オレンジ かぼちゃ			
24	木	そぼろどんぶり ギゆうにゆう さつまじる おつきみゼリー	ごはん さつまいも さとう あぶら ゼリー	ぎゆうにゆう ぶたにく とりにく たまご みそ	ごぼう にんじん こんにゃく えのきたけ ねぎ さやいんげん しょうが なし			
25	金	ミニミニパン ギゆうにゆう スパゲティイタリアン ししゃものいそべあけ (2こ) さんしょくあえ	パン スパゲティ こむぎこ あぶら さとう	ぎゆうにゆう ぶたにく チキンハム こもちししゃも あおのり かつおぶし	たまねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム こまつな はくさい			
28	月	パン ギゆうにゆう サンプルーン ウィンナーのケチャップソース (2こ) キャベツのツナあえ クリームシチュー	パン ジャがいも	ぎゆうにゆう ぶたにく チーズ ポークウィンナー ツナ	たまねぎ にんじん キャベツ マッシュルーム グリンピース コーン チンゲンサイ プルーン			
29	火	ごはん ギゆうにゆう はるまき チンゲンサイのかつおあえ マーボーとうふ	ごはん さとう あぶら でんぷん はるさめ こむぎこ こめこ	ぎゆうにゆう とうふ ぶたにく あかみそ かつおぶし とりにく	ねぶかねぎ しょうが にんにく にら チンゲンサイ もやし にんじん たまねぎ キャベツ			
30	水	パン ギゆうにゆう コンソメスープ ポテトのミートソースやき やさいサラダ (ドレッシング)	パン ジャがいも あぶら さとう ドレッシング	ぎゆうにゆう ぶたにく チーズ チキンハム	キャベツ にんじん たまねぎ コーン パセリ なす もやし きゅうり にんじん			