



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 おもにからだのちょうしをと とのえるもとになる
3 木	なつやさいカレー ぎゅうにゅう むしシユーマイ（2c） キャベツのごますあえ れいとうみかん	ごはん ジャガイモ こむぎこ あぶら しろごま パンこ さとう ごまあぶら でんぶん	ぎゅうにゅう 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 ぎゅうにゅう 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 ピーフンスープ	パン ピーフン でんぶん あぶら さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう 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 ぎゅうにゅう やきそば あげぎょうざ（2c） ◆チンゲンサイのじゃこあえ	パン ちゅうかめん あぶら でんぶん こむぎこ ごまあぶら さとう	ぎゅうにゅう 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 ぎゅうにゅう 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	ぎゅうにゅう 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 ぎゅうにゅう オムレツのあまずあんかけ もやしのカレーいため ワンタンスープ	パン くろざとう あぶら ワンタンのかわ でんぶん ごまあぶら さとう	ぎゅうにゅう 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 ぎゅうにゅう とりにくのレモンソース（2c） ◆こまつなごぼうのごまあえ ジャガイものみそしる	ごはん ジャガイも でんぶん あぶら さとう しろごま	ぎゅうにゅう 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 ぎゅうにゅう たまねぎコロッケ ミネストローネ ほうれんそうとツナのソテー	パン ジャガイも でんぶん マカロニ さとう あぶら パンこ こむぎこ	ぎゅうにゅう ベーコン だいず ツナ ぎゅうにく	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 ぎゅうにゅう きょほう かぼちゃのそぼろあんかけ ◆たくあんのおかかあえ ぱちじる	ごはん そうめんバチ さとう でんぶん	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく かつおぶし	たまねぎ にんじん ねぎ きょほう 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 ぎゅうにゅう 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	ぎゅうにゅう 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 にがうり たまねぎ もやし こんにゃく
16 水	パン ぎゅうにゅう 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 ジャガイも パンこ でんぶん さとう	ぎゅうにゅう 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 ぎゅうにゅう 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 でんぶん マヨネーズ さとう	ぎゅうにゅう 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 うめぼし キャベツ きゅうり にんじん
18 金	ナン ぎゅうにゅう 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（2c）	ナン あぶら マヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく ぎゅうにく だいず 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 ぎゅうにゅう 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	ぎゅうにゅう 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 ぎゅうにゅう スパゲティイタリアン しゃしゃものいそべあげ（2c） さんしょくあえ	パン スパゲティ こむぎこ あぶら さとう	ぎゅうにゅう 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 ぎゅうにゅう サンブルーン ワインナーのケチャップソース（2c） キャベツのツナあえ クリームシチュー	パン ジャガイも	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ ポークワインナー 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 ブルーン
29 火	ごはん ぎゅうにゅう はるまき チンゲンサイのかつおあえ マー婆ーどうふ	ごはん さとう あぶら でんぶん はるさめ こむぎこ こめこ	ぎゅうにゅう 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 ぎゅうにゅう 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 ジャガイも あぶら さとう ドレッシング	ぎゅうにゅう 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