



日	曜	こんだて			つかわれているしょくひん			えいようか	
		しゅしょく	牛乳	おかず	たいおんやちからになるたべもの	ち・にく・ほね・はをつくるたべもの	からだのちょうしをととのえるたべもの	エネルギー(キロカロリー)	たんぱく質(グラム)
8月	金	やきそば 		さいのくにならあげまんじゅう フルーツポンチ	めん あぶら さとう はちみつ こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく あおのり かんでん	にんじん たまねぎ キャベツ なら もやし しいたけ しょうが にんにく こんにゃく レモン なつみかん(缶) パイン(缶) もも(缶)	570	22.1
9月	月	ごはん 		カムジャタン チョレギサラダ <small>世界の料理「大韓民国」</small>	こめ あぶら さとう じゃがいも ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ のり	しょうが にんにく たまねぎ はくさい えのき ねぎ キャベツ きゅうり こまつな	565	23.4
3	火	ひがしまつやま やきとりごはん 		ぶりのてりやき いそかあえ	こめ あぶら さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく ぶりのり	にんにく しょうが ねぎ こまつな キャベツ もやし	562	28.5
4	水	おおさかきつねうどん 		たこやき ごまずあえ <small>大阪府 郷土料理</small>	めん あぶら さとう こむぎこ ごま	ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ たこ たまご あぶらあげ	にんじん ほししいたけ ねぎ こまつな もやし キャベツ	562	22.3
5	木	わかめごはん 		こもちししゃものやくみソースかけ にらたまじる	こめ あぶら さとう でんぷん	ぎゅうにゅう わかめ ししゃも たまご	しょうが ねぎ にんじん にら	575	21.1
6	金	ライスボールパン (こめこパン) 		ほきのレモンふうみ ABCスープ	パン あぶら さとう でんぷん じゃがいも マカロニ	ぎゅうにゅう ほき とりにく	レモン たまねぎ にんじん だいこん キャベツ	601	22.7
9	月	ごはん 		とうふとひきにくのにこみ なめたけあえ れいとうみかん	こめ あぶら さとう でんぷん	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく	しょうが にんにく にんじん たまねぎ たけのこ こまつな ほししいたけ キャベツ もやし えのき みかん	573	24.5
10	火	キムチチャーハン 		あじのフリッター わかめスープ	こめ あぶら さとう こむぎこ こめこ でんぷん ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく あじ とうふ とりにく わかめ	ねぎ はくさいキムチ えのき ピーマン たまねぎ にんじん	564	23.5
11	水	コッパンスライス 		スラッピージョー マッシュポテト コーンサラダ <small>世界の料理「アメリカ」</small>	パン あぶら さとう パンこ じゃがいも バター	ぎゅうにゅう ぶたにく ひよこまめ ちゅうりぎゅうにゅう	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ きゅうり とうもろこし	569	23.5
12	木	ごはん 		ポークカレー てづくりふくじんづけ ヨーグルト	こめ あぶら さとう じゃがいも こむぎこ バター	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ ヨーグルト	にんにく しょうが トマト たまねぎ にんじん きゅうり だいこん れんこん	618	22.0
13	金	アロス・ロホ 		あおのりあげポテト ポゾレ(しるもの) <small>世界の料理「メキシコ」</small>	こめ あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう ウインナー あおのり とりにく ベーコン ひよこまめ	たまねぎ にんにく トマト マッシュルーム ピーマン とうもろこし レタス レモン	569	20.1
17	火	ごはん 		さんまのかぼやきどん ゆかりあえ つきみだんごじる <small>お月見 献立</small>	こめ あぶら さとう でんぷん さといも しらたまもち	ぎゅうにゅう さんま とりにく	キャベツ もやし きゅうり ゆかり にんじん だいこん しめじ こまつな	611	21.2
18	水	ごまかおるタンタンめん 		だいずのしやりしやりあげ ちゅうかきゅうり	めん あぶら さとう ごまあぶら ごま でんぷん こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず	しょうが にんにく たまねぎ ねぎ にんじん たけのこ きゅうり ほししいたけ チンゲンサイ	579	26.7
19	木	フラワーロールパン 		スタンポット ひじきのマリネ <small>世界の料理「オランダ」</small> トマトونسープ	パン あぶら さとう じゃがいも バター	ぎゅうにゅう ちゅうりぎゅうにゅう ベーコン ひじき	ほうれんそう たまねぎ にんじん トマト にんにく パジル マッシュルーム だいこん きゅうり	571	21.1
20	金	ごはん 		てづくりこまつなふりかけ さわらのごまみそかけ さわにわん	こめ あぶら さとう でんぷん ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ さわら とりにく なまあげ	こまつな ごぼう にんじん だいこん ねぎ しらたき	625	30.0
24	火	ごはん 		しおマーボーどうふ えのきとわかめのナムル れいとうみかん	こめ あぶら さとう でんぷん ごまあぶら	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく わかめ	たまねぎ たけのこ にんじん えのき ねぎ ほししいたけ にんにく こねぎ しょうが もやし こまつな みかん	595	26.7
25	水	あきのかおりごはん 		やきぐりコロッケ みそけんちんじる	こめ あぶら さとう パンこ さつまいも さといも じゃがいも こむぎこ くり	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ とうふ	にんじん しめじ ごぼう だいこん こんにゃく ねぎ	576	20.7
26	木	ごはん 		なっとう うましおにくじゃが なめたけあえ	こめ あぶら さとう ごまあぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう なっとう ぶたにく	しょうが にんにく しらたき ねぎ たまねぎ にんじん えのき こまつな キャベツ もやし	581	24.9
27	金	ごはん 		あぶらふのたまごとし いもとまめのかりんとう わせみかん1/2	こめ あぶら さとう あぶらふ じゃがいも さつまいも でんぷん	ぎゅうにゅう とりにく たまご だいず なまあげ ちゅうりぎゅうにゅう	たまねぎ えのき にんじん みかん	681	25.1
30	月	くろパン 		あきやさいのシチュー こまつなとわかめのサラダ	パン あぶら さとう ごまあぶら バター さつまいも こむぎこ	ぎゅうにゅう とりにく しろはなまめ わかめ ちゅうりぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ フロccoli しめじ こまつな キャベツ きゅうり とうもろこし	562	21.6

・献立は、都合により変更することがありますので、御了承ください。

へいきんえいようか 585 23.6