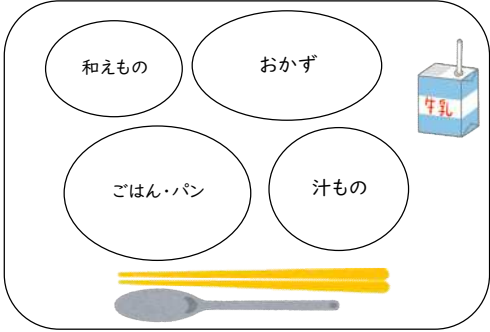


日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	たんばく質 脂質 食塩相当量
31月	ライス			こめ,ビタミンきょうかまい		705 kcal
	なしカレー		とりにく,だいず,チーズ,こんぶ,ぶたにく	じゃがいも,あぶら,こむぎこ,さとう,はちみつ	たまねぎ,にんじん,しょうが,にんにく,なし,リンゴ,トマト,バナナ	29.4 g
	ゴーヤとツナのサラダ		ツナ		きゅうり,にがうり,たまねぎ,きいろパプリカ	22.2 g
					 	2.2 g
1火	麦ごはん			こめ,むぎ,ビタミンきょうかまい		727 kcal
	コーンスープ		ぎゅうにゅう	じゃがいも,こめこ	どうもろこし,キャベツ,にんじん,たまねぎ,パセリ	29.4 g
	手づくり和風ハンバーグ&ソース		とりにく,とうふ,おから,とうにゅう,みそ	あぶら,ながいも,やまといも,さとう	たまねぎ,にんじん,しょうが,にんにく,れんこん,レモンかじゅう	22.2 g
						2.2 g
2水	食パン&マーシャルビーンズ		だっしふんにゅう	こむぎこ,あぶら,だいず,さとう,カカオ		676 kcal
	やさいとチキンのトマト煮		とりにく	マカロニ,オリーブゆ,さとう	たまねぎ,にんじん,エリンギ,マッシュルーム,キャベツ,なす	34.0 g
	じゃことチーズのサラダ		しらすぼし,チーズ		きゅうり,キャベツ,にんじん	26.9 g
						2.4 g
3木	五目ごはん		とりにく	こめ,ビタミンきょうかまい,ごまあぶら,あぶら,あぶらあげ,さとう	しょうが,ごぼう,にんじん,しいたけ	574 kcal
	けんちん汁		とりにく,とうふ,かつおぶし,こんぶ		ごぼう,だいこん,にんじん,こんにゃく,しいたけ,ねぎ	26.1 g
	水田ごぼうつくね		とりにく,だいず	パンこ,みずあめ,あぶら	ごぼう,たまねぎ	25.1 g
						2.0 g
4金	ごはん			こめ,ビタミンきょうかまい		648 kcal
	南関あげ入りにゅうめん		とりにく,いりこ,みそ	そうめん,なんかんあげ	キャベツ,たまねぎ,えのきたけ,ねぎ	22.6 g
	たちうおフライ		たちうお	あぶら,さとう,ばんこ,こむぎこ		20.9 g
	やさいのあまず和え		 	さとう	キャベツ,ほうれんそう,もやし,にんじん	3.3 g
 愛媛県の味巡り～郷土料理の「せんざんき」をお届けします♪						
7月	ごはん			こめ,むぎ,ビタミンきょうかまい		703 kcal
	具だくさん麦みそ汁		ぶたにく,とうふ,いりこ,むぎみそ	あぶらあげ,じゃがいも	しょうが,だいこん,こんにゃく,にんじん,ねぎ	32.0 g
	せんざんき		とりにく	さとう,はくりきこ,かたくりこ,あぶら	しょうが,にんにく	29.8 g
	ねばねば和え			さとう	きゅうり,オクラ,キャベツ	2.6 g
8火	麦ごはん			こめ,むぎ,ビタミンきょうかまい		672 kcal
	ごまとうにゅう汁		とりにく,みそ,とうにゅう	あぶらあげ,すりごま,ごまあぶら	キャベツ,にんじん,にら,しらたき,ぶなしめじ,しょうが	32.6 g
	あおさ入りちぐさやき		たまご,とりにく,あおさ	あぶら,さとう,かたくりこ	きりぼしだいこん,にんじん,ほうれんそう	27.6 g
						2.2 g
9水	フィッシュバーガー		ホキ,だいず,あおさ,だっしふんにゅう	こむぎこ,あぶら,さとう,パンこ,コーンスターチ		621 kcal
	ミネストローネ		ベーコン,チーズ	マカロニ,オリーブゆ,コーンスターチ	たまねぎ,キャベツ,にんじん,ぶなしめじ,どうもろこし,パセリ,トマト	25.9 g
	タルタル風サラダ		たまご	しょうしんこ,さとう,かたくりこ,あぶら	キャベツ,にんじん,ブロッコリー	25.1 g
						2.9 g
10木	ごはん&のりつくだ煮		のり,かつおぶし	こめ,ビタミンきょうかまい,さとう,こなあめ,みずあめ,てんぶん		584 kcal
	塩肉じゃが		とりにく	じゃがいも,あぶら,ごまあぶら	しらたき,たまねぎ,しいたけ,にんじん,いんげん,しょうが	24.1 g
	ごまドレサラダ		とりささみ	ごま,さとう	キャベツ,きゅうり,ブロッコリー,えだまめ	19.2 g
						1.8 g
11金	ごはん			こめ,ビタミンきょうかまい		685 kcal
	とびうおスープ		わかめ,ぎょにく	てんぶん,さとう	キャベツ,にんじん,えのきたけ	35.5 g
	チーズタッカルビ		とりにく,かつあげ,みそ,チーズ,ぎゅうにゅう	あぶら,さつまいも,さとう	しょうが,にんにく,にんじん,たまねぎ,キャベツ	22.3 g
						3.3 g
14月	ごはん			こめ,ビタミンきょうかまい		575 kcal
	じゃがいものそぼろ煮		とりにく	じゃがいも,さとう,かたくりこ	たまねぎ,にんじん,れんこん,しいたけ,しらたき,いんげん,しょうが	22.9 g
	いかねぎやき		ぎょにく,イカ	やまいも,かたくりこ,さとう	ねぎ	17.3 g
						1.6 g
15火	セルフたかなそぼろ丼		ぶたにく,とりにく,だいず,たまご	こめ,ビタミンきょうかまい,さとう,ごまあぶら,しょうしんこ,かたくりこ,あぶら	こまつな,にんじん,たかなづけ,しょうが,にんにく	653 kcal
	ビーフン汁		とりにく	じゃがいも,ビーフン,あぶら,ごまあぶら	にんじん,キャベツ,きくらげ,ねぎ	29.9 g
						24.1 g
						2.8 g
16水	トマトパン		だっしふんにゅう	こむぎこ,あぶら	トマト	728 kcal
	とうがんスープ		ベーコン		にんじん,エリンギ,キャベツ,とうがん,たまねぎ,パセリ	37.2 g
	とりとレパールのレモン和え		とりレバー,だいず,とりにく	かたくりこ,あぶら,さとう,こむぎこ	しょうが,にんにく,たまねぎ,ブロッコリー,えだまめ,レモンかじゅう	31.7 g
	カルちゃんサラダ		だいず,チーズ,かつお	さとう,あぶら	ほうれんそう,こまつな,キャベツ,たまねぎ,あかパプリカ	2.9 g
17木	ごはん			こめ,ビタミンきょうかまい		611 kcal
	ピリからとん汁		ぶたにく,とうふ,みそ,いりこ	あぶら	しょうが,とうがん,にんじん,こんにゃく,ねぎ,はくさい,にんにく	26.7 g
	さんまのおかか煮		さんま,かつおぶし	さとう,てんぶん		22.9 g
	にんじんシリシリ		たまご,ツナ	あぶら,しょうしんこ,さとう,かたくりこ	にんじん	2.3 g
 ふるさとくまさんデー@山鹿地域 郷土料理の「つなひきよいしょ」と「とうふ汁」をお届けします♪						
18金	つなひきよいしょ		だいず,あずき	こめ,もちこめ		659 kcal
	とうふ汁		とりにく,とうふ,いりこ	あぶらあげ	にんじん,とうがん,しいたけ,ねぎ	25.2 g
	れんこんのはさみあげ		とりにく,だいず	あぶら,パンこ,てんぶん	れんこん,たまねぎ,しいたけ	19.1 g
	茶のかおり和え			さとう	もやし,こまつな,にんじん	2.3 g
24木	ごはん			こめ,ビタミンきょうかまい		615 kcal
	もやしスープ		ベーコン		えのきたけ,にんじん,もやし,きくらげ,チンゲンサイ	30.7 g
	とうふとたまごのふわふわ煮		とうふ,ぶたにく,たまご	あぶら,ごまあぶら,かたくりこ	にんじん,こまつな,たまねぎ,しょうが,にんにく,きくらげ	22.6 g
						2.5 g
 お月見こんだて ～今年の十五夜(中秋の名月)は9月25日です！～						
25金	ごはん			こめ,ビタミンきょうかまい		778 kcal
	月見汁		とりにく,みそ,いりこ	こむぎこ,コーンスターチ,じゃがいも,あぶら,さといも,あぶらあげ	だいこん,はくさい,ねぎ,しょうが	30.8 g
	てりやきハンバーグ		とりにく,ぶたにく	さとう,かたくりこ	たまねぎ,にんにく,しょうが	24.8 g
	かぼちゃサラダ		だいず,ツナ	あぶら	ブロッコリー,かぼちゃ,きゅうり,パプリカ	2.6 g
28月	月見みたらしだんご			しょうしんこ,さとう,みずあめ,あぶら		
	キムタクごはん		ぶたにく	こめ,ビタミンきょうかまい,さとう,ごまあぶら	はくさい,にんにく,にんじん,たまねぎ,だいこん,ねぎ,しょうが	687 kcal
	ポトフ		ウィンナー,チーズ	じゃがいも,オリーブゆ,コーンスターチ	キャベツ,たまねぎ,にんじん,ブロッコリー	22.7 g
	あげぎょうざ		ぶたにく,とりにく,だいず	あぶら,こむぎ,てんぶん	キャベツ,にら,たまねぎ,にんにく,しょうが	31.0 g
29火	麦ごはん			こめ,むぎ,ビタミンきょうかまい		3.2 g
	だご汁		みそ,いりこ	こむぎこ,コーンスターチ,じゃがいも,あぶらあげ	とうがん,にんじん,なす,ねぎ	667 kcal
	肉づめいなり		とりにく,ぶたにく,ぎょにく	あぶらあげ,ラード,てんぶん	たまねぎ,にんじん	25.3 g
	おからサラダ		ぎょにく,ツナ,おから,チーズ,ヨーグルト	ごま,あぶら,てんぶん,さとう,コーンスターチ	ほうれんそう,にんじん,どうもろこし	24.1 g
30水	ミルクパン		だっしふんにゅう	こむぎこ,さとう,あぶら		2.3 g
	ベーコンと夏やさいのスパゲティ		ベーコン	こむぎこ,オリーブゆ,バター,あぶら,れんにゅう	キャベツ,たまねぎ,にんじん,なす,ズッキーニ,エリンギ,にんにく	656 kcal
	イタリアンサラダ		ロースハム,チーズ	あぶら	レタス,にんじん,きゅうり,ピーマン,にんにく	26.3 g
	ひとくちようなしゼリー			さとう	ようなし	22.3 g
						2.3 g

8～9月
こんだてイラスト

<今月の献立のねらい>
正しく配膳しよう



月 31	火 1	水 2	木 3	金 4
ゴーヤとツナのサラダ なしカレーライス	手作り和風ハンバーグ&ソース 麦ごはん コーンスープ	じゃことチーズのサラダ 食パン&マーシャルピーンズ やさいとチキンのトマト煮	水田ごぼうつくね 五目ごはん けんちん汁	やさいのあまず和え たちうおフライ ごはん 南関あげ入りにゅうめん
7 愛媛県味巡り	8	9	10	11
ねばねば和え せんざんき 小:1個 中高大:2こ ごはん 具だくさん麦みそ汁	あおさ入りちくさやき 麦ごはん ごまとうにゅう汁	タルタル風サラダ フィッシュフライ フィッシュバーガー ミネストローネ	ごまドレサラダ のり佃煮 ごはん&のりつくだ煮 しお肉じゃが	チーズタッカルビ ごはん とびうおスープ
14	15	16	17	18 ふるさとくまさんデー
いかねぎやき ごはん じゃがいものそぼろ煮	たかなそぼろ丼 ピーフン汁	カルちゃんサラダ とりとレバーのレモン和え トマトパン とうがんスープ	にんじんシリシリ さんまのおかか煮 ごはん ピリからとん汁	茶のかおり和え れんこんのはさみあげ つなひきよいしょ とうふ汁
21	22	23	24	25 十五夜メニュー
敬老の日	国民の休日	秋分の日 水水	とうふとたまごのふわふわ煮 ごはん もやしスープ	かぼちゃサラダ てりやきハンバーグ 月見みたらしだんこ ごはん 月見汁
28	29	30		
あげぎょうざ ひとり:2こ キムタクごはん ポトフ	おからサラダ 肉づめいなり 麦ごはん だご汁	イタリアンサラダ ひとくちようなしゼリー ミルクパン ベーコンと夏やさいのスパゲティ		

※献立は変更になる場合があります。
※汁気のないおかず同士はいっしょに盛り付ける場合があります。