

9月(第2週目)の給食

9月6日(月)

ツナピラフ
鶏肉のマーマレード焼き
さっぱりサラダ
牛乳

- 血や肉をつくる
ツナ・鶏肉・牛乳
- 熱や力の素になる
精白米・強化米・植物油
マーマレード・砂糖
- 体の調子を整える
玉葱・人参・グリーンピース・キャベツ
きゅうり・パイン缶・パセリ



9月7日(火)

麦ごはん
魚の団子揚げ
ほうれん草のごま和え
いりこ
牛乳

- 血や肉をつくる
白身魚すり身・いりこ・牛乳
- 熱や力の素になる
精白米・押麦・強化米
片栗粉・植物油・砂糖・白ごま
- 体の調子を整える
玉葱・コーン・枝豆
ほうれん草・人参・もやし



9月8日(水)

食パン
ビーフストロガノフ
ポテトサラダ
アシドミルク

- 血や肉をつくる
牛肉・無糖練乳
スキムミルク・アシドミルク
- 熱や力になる
食パン・薄力粉・植物油
じゃがいも・マヨネーズ
- 体の調子を整える
玉葱・ピーマン・マッシュルーム(缶)
人参・トマトピューレ・きゅうり



9月9日(木)

麦ごはん
魚のごまみそ焼き
もやしの和え物
すまし汁

- 血や肉をつくる
メルルーサ・味噌・ささみ
かまぼこ
- 熱や力の素になる
精白米・押麦・強化米
ごま・砂糖
- 体の調子を整える
もやし・きゅうり・人参
玉葱・小葱



9月10日(金)

9月誕生会
きのこごはん
ハンバーグ
季節野菜のサラダ
みかんゼリー

- 血や肉をつくる
油揚げ・牛肉・豚肉・卵・ツナ缶
- 熱や力になる
精白米・強化米・パン粉
植物油・砂糖・みかんゼリー
- 体の調子を整える
椎茸・しめじ・玉葱・人参
南瓜・ズッキーニ・レモン果汁

