

# 9月(第3週目)の給食

## 9月13日(月)

麦ごはん  
鮭の幽庵焼き  
味噌ドレッシングサラダ  
いりこ  
牛乳

- 血や肉をつくる  
鮭・ロースハム・味噌・いりこ・牛乳
- 熱や力の素になる  
精白米・押麦・強化米・砂糖  
植物油
- 体の調子を整える  
レモン果汁・キャベツ・もやし  
きゅうり・人参



## 9月14日(火)

ゆかりごはん  
鶏肉の香味焼き  
ほうれん草のお浸し  
アシドミルク

- 血や肉をつくる  
鶏肉・アシドミルク
- 熱や力の素になる  
精白米・強化米  
植物油・砂糖
- 体の調子を整える  
生姜・ほうれん草・人参  
えのき



## 9月15日(水)

ドライカレー  
かぼちゃサラダ  
牛乳

- 血や肉をつくる  
豚肉・ツナ缶・牛乳
- 熱や力になる  
精白米・強化米・植物油  
砂糖
- 体の調子を整える  
玉葱・人参・ピーマン  
トマト(缶)・コーン・枝豆  
南瓜



## 9月16日(木)

麦ごはん  
なすの味噌炒め  
キャベツと竹輪のマヨサラダ  
牛乳

- 血や肉をつくる  
豚肉・味噌・竹輪・牛乳
- 熱や力の素になる  
精白米・押麦・強化米  
砂糖・植物油・ごま油  
いりごま・マヨネーズ
- 体の調子を整える  
茄子・人参・キャベツ・コーン



## 9月17日(金)

新 中華丼  
三色ナムル  
パイナップル(缶)

- 血や肉をつくる  
豚肉・かまぼこ
- 熱や力になる  
精白米・強化米・植物油  
ごま油・片栗粉・砂糖・いりごま
- 体の調子を整える  
キャベツ・玉葱・人参・絹さや  
コーン・干し椎茸・生姜・ほうれん草  
もやし・パイナップル(缶)

