

9月(第3週目)の給食

9月12日(月)

麦ごはん
魚の香味焼き
キャベツのみそ
マヨネーズ和え
すまし汁



●血や肉をつくる●
メルルーサ・竹輪・米みそ
木綿豆腐・わかめ

●熱や力の素になる●
精白米・押麦・砂糖・ごま油
白ごま・マヨネーズ

●体の調子を整える●
こねぎ・生姜・にんにく・キャベツ
人参・えのき

9月13日(火)

麦ごはん
鶏肉のオープン焼き
コーンサラダ
梨
牛乳



●血や肉をつくる●
精白米・押麦・はちみつ・植物油
砂糖

●熱や力の素になる●
鶏肉・牛乳

●体の調子を整える●
生姜・にんにく・スイートコーン
キャベツ・きゅうり・梨

9月14日(水)

シーチキンごはん
冬瓜のそぼろ煮
オクラの和え物
アシドミルク
いりこ



●血や肉をつくる●
ツナ缶・鶏挽肉・かつお節
系かつお・アシドミルク・いりこ

●熱や力の素になる●
精白米・砂糖・片栗粉・植物油
ごま油

●体の調子を整える●
人参・冬瓜・オクラ

9月15日(木)

麦ごはん
豚肉の甘酢煮
ひじきの和風サラダ
牛乳



●血や肉をつくる●
豚肉・ツナ缶・干ひじき・牛乳

●熱や力の素になる●
精白米・押麦・植物油・砂糖
マヨネーズ・白ごま

●体の調子を整える●
玉ねぎ・人参・きくらげ
いんげん・きゅうり

9月16日(金)

麦ごはん
チキン南蛮
夏野菜のサラダ
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・押麦・薄力粉・植物油
砂糖・マヨネーズ

●体の調子を整える●
玉ねぎ・パセリ・レタス・きゅうり
トマト・コーン・レモン汁