

9月(第5週目)の給食

9月26日(月)

麦ごはん
牛肉と野菜の
オイスターソース炒め
青菜のおかか和え
いりこ
牛乳



●血や肉をつくる●
牛肉・かつお節・いりこ・牛乳

●熱や力の素になる●
精白米・押麦・ごま油・砂糖
片栗粉

●体の調子を整える●
玉ねぎ・人参・キャベツ・生姜
ほうれん草・小松菜

9月27日(火)

麦ごはん
照り焼きチキン
三色ナムル
かぼちゃの豆乳みそ
スープ



●血や肉をつくる●
鶏肉・豆乳・米みそ

●熱や力の素になる●
精白米・押麦・砂糖・植物油
片栗粉・白ごま・ごま油

●体の調子を整える●
生姜・ほうれん草・もやし・人参
南瓜・玉ねぎ・しめじ・パセリ

9月28日(水)

食パン
白身魚フライ
りんごとキャベツの
フレンチサラダ
ソフトチーズ
アシドミルク



●血や肉をつくる●
メルルーサ・ソフトチーズ
アシドミルク

●熱や力の素になる●
食パン・薄力粉・パン粉
植物油・マヨネーズ・砂糖

●体の調子を整える●
玉ねぎ・パセリ・キャベツ
りんご・きゅうり

9月29日(木)

麦ごはん
チャブチェ
ごま和え
牛乳



●血や肉をつくる●
豚肉・牛乳

●熱や力の素になる●
精白米・押麦・春雨・植物油
砂糖・ごま油・白ごま

●体の調子を整える●
人参・ピーマン・玉ねぎ
たけのこきくらげ・干し椎茸
生姜・ほうれん草・もやし

9月30日(金)

わかめご飯
五目豆
ツナサラダ
アシドミルク



●血や肉をつくる●
わかめ・鶏肉・大豆・ツナ缶
アシドミルク

●熱や力の素になる●
精白米・こんにゃく・植物油
砂糖・マヨネーズ

●体の調子を整える●
ごぼう・人参・ほうれん草・コーン