

# 9月(第3週目)の給食

9月18日(月)

敬老の日

9月19日(火)

- ・ごはん
- ・ポテトのみそ炒め
- ・三食ナムル
- ・牛乳



●血や肉をつくる●  
豚ミンチ・みそ・塩昆布・牛乳

●熱や力の素になる●  
金芽米・じゃがいも・植物油  
砂糖・ごま・ごま油

●体の調子を整える●  
人参・玉ねぎ・キャベツ  
ピーマン

9月20日(水)

- ・きのこごはん
- ・魚のごまみそ焼き
- ・きゅうりとわかめの  
酢の物
- ・梨



●血や肉をつくる●  
鶏肉・メルルーサ・みそ・わかめ

●熱や力の素になる●  
金芽米・ごま・砂糖

●体の調子を整える●  
しいたけ・人参・ぶなしめじ  
きゅうり・梨

9月21日(木)

- ・ごはん
- ・チャプチェ
- ・ツナサラダ
- ・牛乳



●血や肉をつくる●  
豚肉・ツナ・牛乳

●熱や力の素になる●  
金芽米・春雨・植物油・砂糖  
ごま油・マヨネーズ

●体の調子を整える●  
人参・ピーマン・玉ねぎ・きくらげ  
干し椎茸・生姜・キャベツ・オクラ  
コーン

9月22日(金)

- ・ごはん
- ・春雨とピーマンの  
炒め煮
- ・冬瓜のコーンスープ



●血や肉をつくる●  
豚ミンチ・味噌

●熱や力の素になる●  
金芽米・春雨・砂糖・ごま油

●体の調子を整える●  
ピーマン・人参・生姜・にんにく  
コーン・とうがん・パセリ