

9月(第4週目)の給食

9月25日(月)

- ・ごはん
- ・魚の香味焼き
- ・かぼちゃサラダ
- ・すまし汁



●血や肉をつくる●
メルルーサ・ツナ・木綿豆腐
わかめ

●熱や力の素になる●
金芽米・砂糖・ごま油・植物油

●体の調子を整える●
こねぎ・生姜・にんにく・かぼちゃ
玉ねぎ・人参

9月26日(火)

- ・ごはん
- ・豚肉と野菜の
オイスターソース
- ・青菜のおかか和え
- ・牛乳



●血や肉をつくる●
豚肉・糸かつお・牛乳

●熱や力の素になる●
金芽米・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(水)

- ・ごはん
- ・五目豆
- ・かぼちゃのごま和え
- ・アシドミルク



●血や肉をつくる●
鶏肉・大豆・みそ・アシドミルク

●熱や力の素になる●
金芽米・こんにゃく・植物油
砂糖・ごま

●体の調子を整える●
ごぼう・人参・いんげん・南瓜

9月28日(木)

- ・ドライカレー
- ・じゃこサラダ
- ・アシドミルク



●血や肉をつくる●
合いびき肉・しらす干し
アシドミルク

●熱や力の素になる●
金芽米・植物油・砂糖・ごま油

●体の調子を整える●
玉ねぎ・人参・ピーマン・トマト
コーン・キャベツ・きゅうり

9月29日(金)

- ・さつまいもごはん
- ・人参みそつくね
- ・ひじきのツナサラダ
- ・アシドミルク



●血や肉をつくる●
豚ミンチ・豆乳・みそ・干ひじき
ツナ・アシドミルク

●熱や力の素になる●
金芽米・さつまいも・パン粉
三温糖・マヨネーズ

●体の調子を整える●
玉ねぎ・人参・生姜・キャベツ