

9月(第2週目)の給食

9月9日(月)

- わかめごはん
- 鮭のフライ
- たっぷり野菜のマカロニミートソース
- りんご



- 血や肉をつくる ●
わかめ・鮭・合挽きミンチ

- 熱や力の素になる ●
薄力粉・パン粉・植物油
マヨネーズ・マカロニ・三温糖

- 体の調子を整える ●
人参・玉ねぎ・なす・南瓜
ピーマン・セロリ・トマト・りんご

9月10日(火)

- ごはん
- 豚肉と野菜のごま炒め
- オクラのおかか和え
- アシドミルク



- 血や肉をつくる ●
豚肉・かつお節・アシドミルク

- 熱や力の素になる ●
金芽米・ごま油・ごま・砂糖

- 体の調子を整える ●
キャベツ・ズッキーニ・人参
玉ねぎ・オクラ

9月11日(水)

- ごはん
- 魚の照り焼き
- かぼちゃサラダ
- 冬瓜のみそ汁



- 血や肉をつくる ●
メルルーサ・ツナ・わかめ・みそ
いりこ

- 熱や力の素になる ●
金芽米・砂糖・植物油

- 体の調子を整える ●
生姜・南瓜・玉ねぎ・とうがん

9月12日(木)

- ごはん
- チャプチェ
- オクラとキャベツの
コールスロー
- いりこ
- 牛乳



- 血や肉をつくる ●
豚肉・牛乳・いりこ

- 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・三温糖

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

9月13日(金)

- ごはん
- 豚肉の甘酢煮
- 切干大根とキャベツの
みそマヨネーズ和え
- アシドミルク



- 血や肉をつくる ●
鶏肉・みそ・アシドミルク

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

- 体の調子を整える ●
玉ねぎ・人参・いんげん
キャベツ・切干大根