

9月(第4週目)の給食

9月23日(月)

振替休日

9月24日(火)

- ・ごはん
- ・焼肉炒め
- ・さつまいものみそ汁



- 血や肉をつくる●
牛肉・みそ・いりこ

- 熱や力の素になる●
金芽米・ごま・植物油

- 体の調子を整える●
生姜・にんにく・人参・ピーマン
玉ねぎ・こねぎ

9月25日(水)

- ・ごはん
- ・なすバーグ
- ・ズッキーニの
カレーマヨサラダ
- ・アシドミルク



- 血や肉をつくる●
合いびきミンチ・豆乳
アシドミルク

- 熱や力の素になる●
金芽米・パン粉・植物油
三温糖・マヨネーズ

- 体の調子を整える●
玉ねぎ・なす・ズッキーニ
人参

9月26日(木)

- ・ちゃんぽん
- ・梨
- ・ヨーグルト



- 血や肉をつくる●
豚肉・豆乳・ヨーグルト

- 熱や力の素になる●
中華めん・ごま油

- 体の調子を整える●
玉ねぎ・キャベツ・もやし
人参・干し椎茸・こねぎ
生姜・梨

9月27日(金)

- ・ごはん
- ・麻婆春雨
- ・冬瓜とわかめのスープ
- ・いりこ



- 血や肉をつくる●
豚ミンチ・米みそ・わかめ
いりこ

- 熱や力の素になる●
金芽米・春雨・植物油・砂糖
片栗粉・ごま油

- 体の調子を整える●
玉ねぎ・人参・ねぎ・にんにく
生姜・冬瓜・えのき