

たくさんたべて うんどうかいの れんしゅう がんばりましょう

| げつ | | か | | すい | | もく | | きん | |
|--|--|---|---|--|---|---|---|----|-------|
| <p>☆ 屋上菜園でピーマンを収穫しました。 1日(水)の献立に使用します。</p>  | | | | 1 | <p>ごはん ひじきとだいずのもの なっとう(きゅうり) みそしる (かぼちゃとしめじ) いりこ</p>   | 2 | <p>ひやしうどん さけごはん こまつなとしめじ いためもの りんごゼリー いりこ</p>   | 3 | おべんとう |
| | | | | <p>ごはん ひじき にんじん しらすぼし いんげんまめ なっとう きゅうり ごま かぼちゃ とうふ あぶらあげ しめじ こまつな ぴーまん いりこ</p> | | <p>うどん あぶらあげ とうもろこし ねぎ ごはん サケフレーク こまつな しめじ にんじん りんごジュース かんてん いりこ</p> | | | |
| 6 | <p>ゆかりとしらすの ふりかけごはん こうやとうふのきのこあんかけ みそポテト だぶ いりこ</p>  | 7 | <p>ごはん あつあげのあまずあんかけ おくらとわかめのすのもの みそしる (だいこんとたまねぎ) いりこ</p>  | 8 | <p>ごはん からあげさかなのあまずづけ こまつなごまあえ みそしる (じゃがいもとわかめ) いりこ</p> | 9 | <p>ごはん あつあげのやさいあんかけ なっとう(ひじき) みそしる(もやし) いりこ</p>  | 10 | おべんとう |
| <p>ごはん ゆかりこ しらすぼし しめじ えのきたけ ほしいいたけ こうやとうふ みずな にんじん じゃがいも あつあげ さといも ごぼう ねぎ、しょうが いりこ</p> | | <p>ごはん あつあげ たまねぎ にんじん いんげんまめ おくら わかめ だいこん こまつな あぶらあげ いりこ</p> | | <p>ごはん しろみさかな こまつな にんじん じゃがいも たまねぎ ねぎ わかめ あぶらあげ ごま いりこ</p> | | <p>ごはん あつあげ たまねぎ にんじん しめじ みずな もやし ねぎ とうふ あぶらあげ ひじき しらすぼし いりこ</p> | | | |
| 13 | <p>ごはん しらすのつくだに ちくわのいそべあげ まめとやさいのふくめに きゃべつとツナの あまずあえ むしさつまいも いりこ</p>  | 14 | <p>さけごはん あつあげのカレーに じゃがいものきんぴら きのこのあえもの ゆでとうもろこし いりこ</p>    | 15 | <p>わかめごはん こうやとうふのきのこあんかけ かぼちゃといんげんの にもの たたききゅうりの そくせきづけ むしさつまいも いりこ</p>   | 16 | <p>くろごまの ふりかけごはん さかなのたつたあげ (あまずあん) ごぼうのときに だいこんのすのもの ゆでとうもろこし いりこ</p>  | 17 | おべんとう |
| <p>ごはん しらすぼし ごま あおのり ちくわ みずにだいず ごぼう だいこん にんじん いんげんまめ きゃべつ きゅうり ツナフレーク さつまいも いりこ</p> | | <p>ごはん サケフレーク ごま あつあげ たまねぎ いんげんまめ にんじん じゃがいも パセリ こまつな えのきたけ しめじ とうもろこし いりこ</p> | | <p>ごはん わかめ にんじん ごま しめじ えのきたけ ほしいいたけ こうやとうふ みずな かぼちゃ いんげんまめ きゅうり さつまいも いりこ</p> | | <p>ごはん くろごま しろみさかな しょうが ごぼう こんにやく にんじん だいこん とうもろこし いりこ</p> | | | |
| 20 | <p>けいろうのひで おやすみ</p> | 21 | <p>あおのりとごまの ふりかけごはん だいずとひじきのかきあげ とうがんにもの ツナときゅうりのすのもの むしさつまいも いりこ</p>   | 22 | <p>ドライカレー じゃがいものりごまあえ きゃべつとわかめのナムル きんときまめのにもの ゆでとうもろこし いりこ</p>   | 23 | <p>しゅうぶんのひで おやすみ</p> | 24 | おべんとう |
| <p>ごはん あおのり しらすぼし ごま みずにだいず ひじき にんじん とうもろこし とうがん あぶらあげ ツナフレーク きゅうり さつまいも いりこ</p> | | <p>ごはん たまねぎ にんじん ピーマン グルテンバーガー(だいずたんぱく) とうもろこし じゃがいも あおのり ごま きゃべつ わかめ ごま きんときまめ いりこ</p> | | | | | | | |
| 27 | <p>とうもろこしごはん あつあげのみそてりに にんじんとツナのきんぴら こまつなのちりめんあえ むしさつまいも いりこ</p>   | 28 | <p>じゃことおかかの ふりかけごはん ちくわののりごまあえ こうやとうふにつけ はるさめときゅうりのすのもの かぼちゃのあまに いりこ</p>  | 29 | <p>ごまとゆかりの ふりかけごはん さばのしおやき きりぼしだいこんの ごまみそに きゅうりとわかめのすのもの さつまいものりんごに いりこ</p>  | 30 | <p>ツナとおからの ふりかけごはん もずくのかきあげ かぼちゃのカレーに きゃべつのおかかあえ にんじんのあまに いりこ</p> | | |
| <p>ごはん とうもろこし あつあげ ねぎ ごま にんじん いとこんにやく ツナフレーク こまつな しらすぼし さつまいも いりこ</p> | | <p>ごはん しらすぼし かつおぶし ごま ちくわ あおのり ごま こうやとうふ にんじん ほしいいたけ はるさめ きゅうり かぼちゃ いりこ</p> | | <p>ごはん ゆかりこ ごま さば きりぼしだいこん えのきたけ にんじん あぶらあげ きゅうり わかめ さつまいも りんご いりこ</p> | | <p>ごはん ツナフレーク おから ごま もずく にんじん みずな かぼちゃ たまねぎ いんげんまめ きゃべつ かつおぶし いりこ</p> | | | |

いまのきせつに おいしい たべもの

おくら・さやいんげん・ぴーまん・かぼちゃ・えだまめ・とうもろこし・とまと・しょうが・さつまいも・きのこ・ぶどう・いちじく・なし など

9月の平均栄養価

エネルギー360kcal、たんぱく質11.0g、脂質6.8g、炭水化物61.9g、カルシウム127g、ビタミンC16mg、塩分1.0g