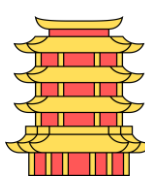


9月 こんだてひょう

都合により材料を変更する場合があります

月	火	水	木	金
おはしの日は わすれずに もってきましょう  エネルギー-kcal 塩分g	1 きりぼと こまつなソテー ごはん チキンカレー アセロラゼリー 630kcal 2.2g	2 セルフドッグ (ウインナー) せわり コッペパン とうにゅう チャウダー 622kcal 2.6g	3 やきにくい ため ごはん ミョクツ 591kcal 2.2g	4 タルタルソース ポイルやさい コッペパン ミネストローネ サーモンフライ 611kcal 2.3g
エネルギーになる	米 じゃがいも 油 豆乳 バター アセロラゼリー	コッペパン 油 じゃがいも 米粉 砂糖	米 春雨 油 ごま油 砂糖	コッペパン マカロニ じゃがいも オリーブ油 油 タルタルソース(卵なし)
体を作る	牛乳 鶏肉 ベーコン	牛乳 ベーコン 豆乳 ウインナー	牛乳 わかめ 鶏肉 牛肉 麦みそ	牛乳 ベーコン さけ
体の調子を整える	玉ねぎ にんじん トマト りんご ビューレ にんにく 切干大根 小松菜	玉ねぎ にんじん コーン クリーム コーン パセリ	キャベツ 白ねぎ にんにく 玉ねぎ にんじん にら りんご ビューレ しょうが	玉ねぎ キャベツ にんじん セロリ パセリ にんにく トマト
7 たくあん しょうゆ おかかのため ごはん ぶたじゃが ひややっこ 598kcal 2.9g	8 ブロッコリーの カラフルソテー ごはん ミートボールの ハヤシライス フロズレンモンヨーグルト 593kcal 2.3g	9 なし くろざとうパン ラビオリスープ ほうれんそうオムレツ 586kcal 2.1g	10 さんまの かばやきどん ごはん なつやさいの スタミナぶたじる 664kcal 1.7g	11 ハンバーグのきのこソース コッペパン コンソメスープ メープルジャム 601kcal 2.4g
米 じゃがいも 砂糖 油 ごま油	米 油 生クリーム オリーブ油	黒砂糖パン じゃがいも 油	米 ごま油 油 砂糖 ごま	コッペパン じゃがいも 油 砂糖 かたくり粉 メープルジャム
牛乳 豚肉 さつまあげ ちりめんじゃこ かつお節 豆腐	牛乳 ミートボール チーズ ロースハム ヨーグルト	牛乳 鶏肉 ラビオリ ほうれん草 オムレツ	牛乳 豚肉 油 あげ 米みそ 麦みそ さんま	牛乳 ベーコン ハンバーグ
玉ねぎ にんじん さやいんげん こんにゃく たくあん	玉ねぎ にんじん マッシュルーム 枝豆 トマト ブロッコリー コーン しめじ にんにく	玉ねぎ キャベツ にんじん パセリ トマト 梨	かぼちゃ 玉ねぎ なす にんじん にら にんにく ねぎ しょうが	玉ねぎ キャベツ にんじん パセリ コーン マッシュルーム しめじ
14 ゴーヤみそ ごはん にくどうふ 590kcal 1.7g	15 あかうおのかぼすふうみ ごはん きんぴらビーフン 627kcal 2.0g	16 キャベツのマヨあえ まるパン チキンてりやきパティ コーンスープ 668kcal 2.9g	17 ちゅうごくりょうり フルーツあんじん チャーハン ワンタンスープ 585kcal 1.8g	18 おおいた産給の日 ヤンニョムチキン&ポテト ちいさい コッペパン にらちゃんぽん 605kcal 2.4g
米 油 砂糖 ごま	米 ビーフン 砂糖 油 ごま油 かたくり粉	コッペパン じゃがいも マヨネーズ(卵なし)	米 油 ごま油 杏仁豆腐	コッペパン チャンボン 鶏 油 ごま油 じゃがいも 砂糖 かたくり粉 ごま
牛乳 牛肉 豆腐 豚肉 麦みそ	牛乳 豚肉 さつまあげ 赤魚	牛乳 ベーコン 照焼チキンパティ	豚肉 焼き豚 かまぼこ 牛乳 ワンタン 鶏肉	牛乳 かまぼこ 豚肉 鶏肉
にんじん こんにゃく 玉ねぎ 白ねぎ 小松菜 ゴーヤ にんにく	ごぼう にんじん ビーマン こんにゃく かぼす果汁	玉ねぎ にんじん パセリ クリーム コーン コーン キャベツ	玉ねぎ にんじん ねぎ コーン にんにく もやし チンゲン菜 みかん 黄桃 バイン	もやし キャベツ 玉ねぎ にんじん にら にんにく しょうが
21 けいろうの日	22 こくみんの休日	23 しゅうぶんの日	24 じゃこピーマン ごはん うずらたまごいり うまに 578kcal 1.6g	25 おつきみメニュー かぼすドレッシングサラダ コッペパン さといものシチュー おつきみゼリー 595kcal 1.8g
			米 じゃがいも 油 砂糖 ごま ごま油	コッペパン 里芋 生クリーム 油 オリーブ油 砂糖 お月見ゼリー
			牛乳 鶏肉 荒挽つくね うずら 卵 厚揚げ ちりめんじゃこ ちくわ	牛乳 鶏肉 ベーコン ツナ
			にんじん ごぼう しいたけ さやいんげん こんにゃく ビーマン コーン	玉ねぎ にんじん しめじ 枝豆 キャベツ きゅうり かぼす果汁
28 ぶたかくにふうどん(ぐ) ごはん いとかまぼこの すましじる 613kcal 1.9g	29 さばのおおばみそかけ ごはん ぶたにくと もやしのスープ 609kcal 2.2g	30 グリーンサラダ ミルクパン チキンのトマトに シャインマスカット 572kcal 2.2g	サンキュー おおいた産給の日 18日(火)【にらちゃんぽん】 大分県は西日本を代表するにらの産地です。「夏にら」「冬にら」と年間を通して出荷されています。 17日(木)【中国料理】 大分市と武漢市(中国)は1979年から友好都市として、教育、文化、スポーツなどの分野で交流を行っています。 25日(金)【お月見メニュー】 9月25日は十五夜です。秋の味覚のさといも、かぼすをメニュー   	
米 砂糖 かたくり粉	米 油 ごま油 砂糖 ごま	ミルクパン じゃがいも 油 砂糖 オリーブ油		
牛乳 豚肉 かまぼこ 豆腐 わかめ	牛乳 豚肉 さば 麦みそ	牛乳 鶏肉		
しょうが にんにく 白ねぎ たけのこ チンゲン菜 にんじん 玉ねぎ えのきたけ ねぎ	にんじん 玉ねぎ きくらげ もやし ねぎ 青じそ	玉ねぎ にんじん マッシュルーム にんにく トマト パセリ カリフラワー ブロッコリー コーン きゅうり キャベツ マスカット		

こんげつ

《今月のもくひょう》

- ・ せいかつの リズムを ととのえよう
- ・ バランスのよい しょくじをしよう

朝起きたとき、体の中のエネルギーはからっぽです。朝ごはんは、眠っている「あたま」「おなか」「体」のスイッチを入れる目覚まし時計です。「早寝・早起き・朝ごはん・歯みがき」を意識して、2学期を気持ちよくスタートさせましょう！

出典：文部科学省「たのしい食事つながる食育」

