



	1日(金)	4日(月)	5日(火)	6日(水)	7日(木)	8日(金)
		19日(火)	20日(水)	15日(金)	22日(金)	21日(木)
献立	御飯 タンダーチキン(皮付き) ポテトサラダ(マヨドレ) かぼちゃとわかめのみそ汁 果物(バナナ)	御飯 さつまいものコロッケ(パン粉、卵なし) だいこんと油揚げのやわらか煮 むらくも汁 マスカットゼリー	牛乳パン 新メニュー! 野菜入りソーセージ(パン粉なし) 白菜のごま和え さつまいものスープ 果物(巨峰)	御飯 新メニュー! おひょうの煮付け 切り干し大根ときゅうりのサラダ じゃがいもと油揚げのみそ汁 普・粗・押;カルシウムウエハース、ペ・管;ゼリー飲料(もも)	御飯 あじの竜田揚げ 大豆のひじき煮 わかめとなすのみそ汁 果物(梨)	御飯 肉ごぼう きゅうりとわかめの酢の物 かぼちゃと油揚げのみそ汁 果物(梨)
	材料	鶏肉もも皮付き 食塩 こしょう カレー粉 パプリカ 食塩 無糖ヨーグルト トマトケチャップ にんにく しょうが キャベツ サラダ油 食塩 じゃがいも にんじん きゅうり ロースハム 日清 マヨドレ 食塩 たけやみそ かつお・昆布だし カットわかめ かぼちゃ バナナ	精白米 さつまいも サラダ油 たまねぎ 豚ももミンチ 食塩 こしょう 片栗粉 牛乳 コーンフレーク サラダ油 トマトケチャップ オクラ こいくちしょうゆ 糸花鰹 だいこん にんじん 油揚げ 料理酒 かつお・昆布だし 三温糖 こいくちしょうゆ かつお・昆布だし 食塩 こいくちしょうゆ たまねぎ 片栗粉 えのきたけ 鶏卵 かいわれ マスカットミックス100% 上白糖 イナアガー らくらくホイップ	牛乳パン 豚ももミンチ キャベツ たまねぎ パセリ 片栗粉 にんにく 食塩 こしょう こいくちしょうゆ はくさい にんじん いりごま こいくちしょうゆ 上白糖 さつまいも たまねぎ 水 味の素KKコンソメ 牛乳 食塩 こしょう 有塩バター 巨峰(種無し)	精白米 おひょう かつお・昆布だし 本みりん こいくちしょうゆ 料理酒 三温糖 カットわかめ 切り干し大根 きゅうり ロースハム ごま油 穀物酢 上白糖 こいくちしょうゆ たけやみそ かつお・昆布だし じゃがいも たまねぎ 油揚げ 骨にカルシウムウエハース ゼリー飲料(もも)	精白米 あじ しょうが こいくちしょうゆ 料理酒 片栗粉 サラダ油 キャベツ サラダ油 食塩 芽ひじき 水煮だいず サラダ油 にんじん 油揚げ かつお・昆布だし こいくちしょうゆ 本みりん ざらめ たけやみそ かつお・昆布だし カットわかめ なす なし
				「大鰯(おひょう)」は大型のカレイの仲間です	★ 地元のおやさい使っています! (普賢寺ふれあいの駅より納品) 精白米 さつまいも	
	11日(月)	12日(火)	13日(水)	14日(木)		
	26日(火)	25日(月)	28日(木)	27日(水)		
献立	焼き鳥の炊き込みご飯 きゅうりとコーンのツナサラダ(マヨドレ) 玉ねぎとわかめのみそ汁 普・粗・押;カルシウムたまごボーロ、ゼリー飲料(ぶどう)	スパゲッティナポリタン ほうれん草とツナの和風サラダ キャベツとコーンのコンソメスープ 果物(バナナ)	御飯 豚肉のみそ焼き さつまいもスティック とうふとわかめの中華スープ 果物(巨峰)	御飯 鶏肉のさっぱり煮 ほうれん草とウインナーのソテー えのきと白菜のみそ汁 ジョア(マスカット)		
	材料	焼き鳥缶(ほてい・たれ) 精白米 にんじん 芽ひじき こいくちしょうゆ 本みりん 水 きゅうり 冷凍コーン にんじん ツナ缶 日清 マヨドレ 食塩 たけやみそ かつお・昆布だし たまねぎ カットわかめ 油揚げ カルシウムたまごボーロ ゼリー飲料(ぶどう)	スパゲッティ ウインナー(卵不使用) たまねぎ ピーマン トマトケチャップ 味の素KKコンソメ 上白糖 食塩 有塩バター こしょう ほうれん草 にんじん ツナ缶 いりごま 穀物酢 こいくちしょうゆ 上白糖 味の素KKコンソメ 水 食塩 キャベツ 冷凍コーン バナナ	精白米 ごま油 にんじん ピーマン 豚もも 本みりん 料理酒 こいくちしょうゆ たけやみそ さつまいも サラダ油 食塩 豆腐(絹ごし) カットわかめ たまねぎ 中華味 水 食塩 こいくちしょうゆ 巨峰(種無し)	精白米 鶏肉もも皮なし 上白糖 料理酒 穀物酢 こいくちしょうゆ しょうが にんじん ほうれん草 冷凍コーン ウインナー(卵不使用) サラダ油 食塩 たけやみそ かつお・昆布だし えのきたけ はくさい みずな ジョア マスカット	
					★ 備蓄食品を使おう! ～焼き鳥の炊き込みご飯～ ○ 材料 ○ ・米2合 ・ほてい焼き鳥たれ味(内容量75g)1缶 ・生ひじき大さじ2 ・にんじん1/4本(みじんぎり) ・しょうゆ大さじ2、みりん大さじ1、水 ○ 作り方 ○ 洗った米、焼き鳥缶(たれごと)、生ひじき、にんじん、しょうゆ、みりんを炊飯器にいれ、水を2合の線まで入れて炊く。	
					★ 9月は「防災月間」です! 災害時に備えて備蓄をしておくことが推奨されています。 8月に大型台風が直撃しました。前日にスーパーに行くこと、すぐに食べられるパンや水がことごとく品切れになっていました。日頃から準備しておくことが重要だと思います。 日常的に備蓄用食品を消費しながら足りなくなった分を買い足して災害時に備えることがおすすめです。 炊き込みご飯で使った「焼き鳥缶」は、備蓄用食品としても使えます。「焼き鳥缶」は、普段は炊き込みご飯に入れることで、簡単な1品を作ることができます。「焼き鳥缶」だけでもおいしくできますが、給食では栄養価アップのため、にんじん、ひじきを加えています。	

<今月の栄養価(米飯、普通食を全量摂取した場合)>

エネルギー	368Kcal	タンパク質	14.7g	脂質	9.7g	カルシウム	162mg	鉄	2.9mg	ビタミンA	147μg
ビタミンB1	0.23mg	ビタミンB2	0.17mg	ビタミンC	22mg	食物繊維	3.4g	食塩相当量	2.1g		