れいわ2ねん

9がつよていこんだてひょう

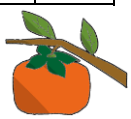
おおさわしょうがっこう

きゅうしょくもくひょう
「きまりをまもろう」

	おもにからだをつくる	おもにからだのちょうしをととのえる	おもにエネルギーになる	エネルギー Kcal たんぱくしつ g しぼう g
	あか	みどり	きいろ	
ようび	こんだて	たんぱくしつ　むきしつ	ビタミン・むきしつ	たんすいかぶつ　ししつ	
1 （火）	ぎゅうにゅう ごはん ＊ぶたにくのごまみそいため（にろ） とうがんスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく　なまあげ　けんさんみそ とりにく　えび	 にんじん　たまねぎ　しいたけ　しょうが にんにく　**にろ** にんじん　とうがん　きくらげ　ねぎ　しょうが	 ごはん あぶら　さとう　ごま	624 27.9 21.8
2 （水）	ぎゅうにゅう ミルクパン メンチカツ ビーンズサラダ サマーシチュー けんさんとちおとめジャム	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう ぶたにく　とりにく ミックスビーンズ とりにく　ウインナー	 たまねぎ にんじん　たまねぎ　きゅうり　とうもろこし にんじん　たまねぎ　キャベツ　トマト にんにく	 パン あぶら　さとう　こむぎこ でんぷん　パンこ ノンエッグマヨネーズ　ドレッシング あぶら　じゃがいも ジャム	681 24.5 27.5
3 （木）	ぎゅうにゅう ごはん さばスタミナやき ゴーヤチャンプルー きのこじる	ぎゅうにゅう さば ぶたにく　とうふ　たまご けんさんみそ	 しょうが　にんにく にんじん　たまねぎ　もやし　ゴーヤ　にんにく だいこん　こんにゃく　なめこ　しめじ えのき	 ごはん さとう　ごまあぶら あぶら さといも	618 27.0 21.7
4 （金）	ぎゅうにゅう ごはん チンジャオロース えびしゅうまい（2こ） ＊ワンタンスープ（にろ）	ぎゅうにゅう ぶたにく えび　タラ ぶたにく　なると	 にんじん　たけのこ　ピーマン　しょうが しいたけ たまねぎ にんじん　たまねぎ　キャベツ　しょうが もやし　**にろ**	 ごはん あぶら　さとう　でんぷん さとう　こむぎこ　パンこ　でんぷん さとう　こむぎこ　でんぷん　ごまあぶら	621 23.6 18.5
7 （月）	ぎゅうにゅう くろロール えびのしゃんはいふうやきそば カリコリサラダ レモンゼリー はちみつ	ぎゅうにゅう ぶたにく　えび 	 にんじん　キャベツ　もやし　ピーマン にんにく　ねぎ にんじん　きゅうり　だいこん	 パン あぶら　ごまあぶら　やきそばめん さとう　こむぎこ　パンこ ゼリー はちみつ	646 22.1 19.7
8 （火）	ぎゅうにゅう ごはん いわしいそべフライ きりこんぶのにつけ かみなりじる	ぎゅうにゅう いわし　あおのり こんぶ　さつまあげ　だいず とりにく　とうふ　けんさんみそ	 にんじん にんじん　ごぼう　こんにゃく　ねぎ	 ごはん あぶら　パンこ あぶら　さとう あぶら	666 26.9 24.1
9 （水）	ぎゅうにゅう セルフホットドック ・ミルクパン ・ソーセージ ごぼうサラダ トマトスープ ブルーベリーゼリー	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう ぎゅうにく　ぶたにく　とりにく とりにく　たまご	 にんじん　きゅうり　ごぼう　とうもろこし にんじん　たまねぎ　キャベツ　トマト にんにく	 パン さとう マヨネーズ ゼリー	656 25.4 31.2
10 （木）	ぎゅうにゅう むぎごはん なつやさいカレー かまぼこサラダ セノビーゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ　わかめ	 にんじん　たまねぎ　なす　トマト かぼちゃ にんじん　きゅうり　キャベツ　しょうが	 むぎ　ごはん あぶら　じゃがいも　ルウ ドレッシング　ごま ゼリー	663 20.1 18.4
11 （金）	ぎゅうにゅう ごはん ピリからにくじゃが ひやっこ いそかおりあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ のり	 にんじん　たまねぎ　こんにゃく いんげん ほうれんそう　もやし	 ごはん あぶら　さとう　じゃがいも さとう	614 23.5 14.9
14 （月）		うんどうかい　ふりかえきゅうじつ			
15 （火）	ぎゅうにゅう ごはん あじフライ ツナあえ さわにわん	ぎゅうにゅう あじ ツナ ぶたにく	 にんじん　キャベツ　もやし にんじん　だいこん　しめじ　ごぼう ねぎ　ほうれんそう	 ごはん あぶら　こむぎこ　パンこ さとう	621 25.6 20.4

16（水）	～ごはんのひ～ ぎゅうにゅう ごはん あつやきたまご ごまあえ いなむどぅっち みかんゼリー	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく　あぶらあげ　さつまあげ かつおぶし　みそ	にんじん　キャベツ　ほうれんそう だいこん　こんにゃく　しいたけ　ねぎ	ごはん さとう　でんぷん さとう　ごま ゼリー	621 26.3 17.6 えんぶん 2グラム
17（木）	じばさんぶつかつようこんだて～なす～ ぎゅうにゅう ごはん なすとトマトのわふうマーボー やきぎょうざ（２こ） ちゅうかくらげあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく　とうふ ぶたにく　とりにく くらげ	なす　トマト　いんげん　しょうが たまねぎ　キャベツ　しょうが　にら にんじん　きゅうり　もやし	ごはん あぶら　さとう　ごまあぶら　でんぷん あぶら　さとう　こむぎこ ドレッシング	647 24.1 21.8
18（金）	ぎゅうにゅう ごはん ＊スタミナどん（にら） さつまじる きょほう（２こ）	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく　なまあげ　けんさんみそ	にんじん　たまねぎ　しょうが　にんにく にら にんじん　ごぼう　こんにゃく　だいこん ねぎ きょほう	ごはん ごはん　あぶら あぶら　さつまいも	664 25.7 21.9
21（月）	けいろうのひ				
22（火）	しゅうぶんのひ				
23（水）	ぎゅうにゅう ミルクパン ハンバーグピザソース コールスローサラダ フォーガー けんさんとちおとめヨーグルト	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう ぶたにく　とりにく とりにく ヨーグルト	たまねぎ　トマト　パセリ　にんにく しょうが キャベツ　きゅうり　とうもろこし にんじん　たまねぎ　こまつな　もやし　ねぎ	パン あぶら　さとう ドレッシング さとう　ビーフン	661 27.4 23.4
24（木）	ぎゅうにゅう ごはん さんましおやき きりぼしだいこんのにつけ キムチいりとんじる	ぎゅうにゅう さんま さつまあげ ぶたにく　とうふ　けんさんみそ	にんじん　きりぼしだいこん　しいたけ にんじん　だいこん　ごぼう　はくさい こんにゃく　ねぎ	ごはん あぶら　さとう あぶら　じゃがいも	643 26.4 22.1
25（金）	ぎゅうにゅう ごはん ＊マーボードウフ(にら) はるまき ナムル	ぎゅうにゅう ぶたにく　とうふ ぶたにく　とりにく　みそ	にんじん　しいたけ　しょうが　にんにく ねぎ　にら たまねぎ　キャベツ　ねぎ　しいたけ　にんにく にんじん　もやし　ほうれんそう	ごはん あぶら　ごまあぶら あぶら　さとう　こむぎこ ドレッシング	674 24.0 26.0
28（月）	ぎゅうにゅう セルフチキンバーガー ・ミルクパン ・てりやきチキン ・ポイルキャベツ シーフードチャウダー	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう とりにく ベーコン　いか　あさり　えび　こばしら ぎゅうにゅう	キャベツ にんじん　たまねぎ　アスパラガス	パン さとう バター　じゃがいも	647 32.5 24.9
29（火）	ぎゅうにゅう とりにくちゅうかどん ポーミントン マスカットゼリー	ぎゅうにゅう とりにく ハム　たまご	にんじん　たまねぎ　たけのこ　キャベツ こまつな　きくらげ　ねぎ にんじん　たまねぎ　とうもろこし マッシュルーム　ほうれんそう　パセリ	ごはん　あぶら　ごまあぶら　でんぷん でんぷん ゼリー	643 23.9 18.3
30（水）	ぎゅうにゅう ごはん やさいコロッケ ひじきのいりに たぬきじる	ぎゅうにゅう ひじき　あぶらあげ　あさり　だいず	にんじん　たまねぎ　とうもろこし グリンピース にんじん　しいたけ にんじん　だいこん　ごぼう　こんにゃく たもぎだけ　ねぎ	ごはん あぶら　じゃがいも　こむぎこ　パンこ あぶら　さとう あぶら　さといも	692 18.6 23.8

◆　おおさわしょうがっこう ちゅうがくねん ひとりいっかいあたりのがっこうきゅうしょくせっしゅきじゅん
　　エネルギー６２５ｋｃａｌ・たんぱくしつ２０．３ｇ～３１．３ｇ・ししつ１３．９ｇ～２０．８ｇ
　こんげつのへいきん：エネルギー６４７ｋｃａｌ・たんぱくしつ２５．０ｇ・ししつ２２．０ｇ
◆　つごうにより こんだてをへんこうすることがあります。
◆　こんげつの**にっこうしのじばさんぶつ**は、**なす**のほかに**たまねぎ・トマト**もしようしています。
※　＊しるしのこんだては、**おおさわちくのやさい(にら)**をしようしています。



せいかつリズム　～あさごはんのとりかたをみなおそう～

　みなさんはあさごはんをきちんとたべていますか？あさごはんは、えいようをほきゅうするだけではありません。たべものをみる、においをかぐ、はしをうごかす、かんでたべる、いにたべものがおくられるなど、いちれんのどうさでからだがめざめます。あさごはんのひつようせいをしり、まいにちきちんとたべましょう。