

# 8・9月 こんだてよていひょう



ひょうぎ	こんだてのなまえ		ちやうどに	ねつやちからの もとになるもの	ちやにくの もとになるもの	からだのちゅうしを とどのえるもの	エネルギー (kcal) たんぱく (g)
	しやく	のみ					
31 火	カレーライス	M	あ	こめ、こむぎ、じゃがいも、バター、あぶら、さとう、ごま	ぶたにく、だいず、くきわかめ、ぎゅうにやう	にんじん、たまねぎ、キャベツ、れんこん、ホールコーン、くだもの	683 18.9
1 水	ししじゅうし	M	あ	こめ、ワタシのかわ、あぶら、さとう、ごま	ぶたにく、とりにく、えび、うずらたまご、こんぶ、ぎゅうにやう	にんじん、たけのこ、もやし、こまつな、ねぎ、しょうが	600 25.2
2 木	スパゲッティ ミートソース	M	あ	スパゲッティ、あぶら、バター	ぶたにく、チーズ、ヨーグルト、ぎゅうにやう	にんじん、たまねぎ、セロリ、ホールトマト、フルーツミックス	715 21.6
3 金	ゆかりごはん	M		こめ、じゃがいも、あぶら、さとう、ごま	ぶたにく、しゃも、ちりめんじゃこ、ぎゅうにやう	にんじん、こまつな、もやし、たまねぎ、ホールコーン	624 25.3
6 月	ビビンバ	M	あ	こめ、でんぷん、あぶら、さとう、ごま	ぶたにく、たまご、ぎゅうにやう	にんじん、もやし、こまつな、ねぎ、チンゲンサイ、せみだい	634 23.8
7 火	ポテトトースト	M	あ	パン、さつまいも、でんぷん、バター、あぶら、さとう、ごま	ぶたにく、えび、いか、うずらたまご、ぎゅうにやう	にんじん、たまねぎ、たけのこ、こまつな、チンゲンサイ	639 26.2
8 水	ごはん	M		こめ、ビーフン、あぶら、さとう、ごま	ぶたにく、さけ、かつお、ぎゅうにやう	にんじん、たまねぎ、たけのこ、ピーマン、キャベツ、えのきたけ	611 28.7
9 木	ライトフランス	M	あ	パン、こむぎ、じゃがいも、バター、あぶら、さとう	ぶたにく、だいず、ぎゅうにやう	にんじん、たまねぎ、キャベツ、ホールコーン	663 25.4
10 金	わかめごはん	M		こめ、さといも、あぶら、さとう、ごま	とりにく、だいず、さば、ぎゅうにやう	にんじん、ごぼう、れんこん、きぬさや、いんげん	633 29.3
13 月	1・2・3年 リクエスト こんだて	M	あ	パン、あぶら、さとう、ごま	ぶたにく、とり、たまご、きなこ、ぎゅうにやう	にんじん、たまねぎ、キャベツ、ねぎ、たけのこ、くだもの	621 22.6
14 火	ドライカレー	M	あ	こめ、こむぎ、じゃがいも、バター、あぶら、さとう	ぶたにく、ベーコン、だいず、なまクリーム、ぎゅうにやう	にんじん、たまねぎ、グリーンピース、レタス	732 24.0
15 水	パイロール	M		パン、スパゲッティ、バター、あぶら	ベーコン、いか、ぎゅうにやう	たまねぎ、しめじ、ホールコーン、キャベツ	631 28.0
16 木	うまにびん	M	あ	こめ、でんぷん、あぶら、さとう、ごま	ぶたにく、とり、みそ、くきわかめ、ぎゅうにやう	にんじん、だいこん、たまねぎ、キャベツ、たけのこ、くだもの	604 20.7
17 金	ケチャップライス	M	あ	こめ、でんぷん、あぶら	とりにく、たまご、ベーコン、ぎゅうにやう	にんじん、たまねぎ、ピーマン、ホールコーン、レタス	617 27.0
21 火	マカロンパン	M	あ	パン、こむぎ、じゃがいも、バター、あぶら、さとう	ぶたにく、とり、なまクリーム、だいず、チーズ、ぎゅうにやう	たまねぎ、にんじん、キャベツ、1/2セリ、ホールコーン	647 26.1
22 水	ちゅうかびん	M	あ	こめ、さつまいも、バター、あぶら、ごま	ぶたにく、とり、えび、うずらたまご、いか、ぎゅうにやう	たけのこ、にんじん、キャベツ、ホールコーン、きぬさや、ねぎ	660 23.1
24 金	さつまいも ごはん	M		こめ、さつまいも、あぶら、さとう、ごま	さんま、あぶらあげ、こんぶ、ぎゅうにやう	もやし、こまつな、にんじん、れんこん	671 25.1
27 月	ごはん	M		こめ、でんぷん、あぶら、ごま	ぶたにく、MILK、わかめ、ちりめん、ぎゅうにやう	にんじん、たまねぎ、キャベツ、たけのこ、えのきたけ	635 27.5
28 火	マホービン	M	あ	こめ、でんぷん、あぶら、さとう、ごま	ぶたにく、とり、とり、だいず、みそ、ぎゅうにやう	にんじん、ねぎ、たまねぎ、いら、もやし、こまつな	643 26.7
29 水	ピザトースト	M	あ	パン、こむぎ、じゃがいも、バター、あぶら、さとう	ベーコン、ハム、なまクリーム、チーズ、だいず、ぎゅうにやう	にんじん、たまねぎ、キャベツ、1/2セリ、ピーマン、ホールコーン	669 22.6
30 木	とりごぼう ごはん	M	あ	こめ、さつまいも、あぶら、さとう、ごま	とり、わかめ、あぶらあげ、みそ、ぎゅうにやう	にんじん、ごぼう、だいこん、ねぎ	598 23.2