

9 月 予 定 献 立 表

月	火	水	木	金																												
	<p><b>1</b> 牛乳 ごはん マーボ豆腐 中華和え フルーツ エネルギー <b>802</b> Kcal pro32.4 蛋白・無機質 炭水化物・脂質ビタミンA・C</p> <p>牛乳 米 たまねぎ とうふ 小麦 にら ぶた肉 油 にんじん 牛肉 さとう しいたけ みそ 春雨 小松菜 ハム 片栗粉 キャベツ にんにく しょうが</p>	<p><b>2</b> 牛乳 ごはん 豚汁 なすの肉味噌和え ふりかけ エネルギー <b>800</b> Kcal pro29.8 蛋白・無機質 炭水化物・脂質ビタミンA・C</p> <p>牛乳 米 にんじん ぶた肉 油 ねぎ みそ 小麦 ナス とうふ じゃがいも ピーマン こんぶ さとう ごぼう 大根</p>	<p><b>3</b> 牛乳 コッペパン ビーフシチュー トマトサラダ クリーム エネルギー <b>859</b> Kcal pro30.8 蛋白・無機質 炭水化物・脂質ビタミンA・C</p> <p>牛乳 パン トマト 牛肉 じゃがいも にんじん ひよこ豆 さとう たまねぎ 小麦粉 ブロッコリー マカロニ マッシュルーム 油 キャベツ アーモンド キュウリ マヨネーズ</p>	<p><b>4</b> 牛乳 ちらしずし かぼちゃそぼろ煮 梨ゼリー エネルギー <b>814</b> Kcal pro25.8 蛋白・無機質 炭水化物・脂質ビタミンA・C</p> <p>牛乳 米 かぼちゃ 牛肉 小麦 えだまめ ぶた肉 小麦 にんじん 油揚げ 油 かんぴょう たまご さとう もやし にんにく 梨</p>																												
<p><b>7</b> 牛乳 ソボロごはん 中華スープ フルーツ エネルギー <b>813</b> Kcal pro31.7 蛋白・無機質 炭水化物・脂質ビタミンA・C</p> <p>牛乳 米 にんじん とり肉 麦 もやし たまご 春雨 小松菜 ワカメ たまねぎ とうふ バナナ レンズ豆 ベーコン</p>	<p><b>8</b> 牛乳 わかめごはん 肉じゃが ツナサラダ エネルギー <b>834</b> Kcal pro28.1 蛋白・無機質 炭水化物・脂質ビタミンA・C</p> <p>牛乳 米 にんじん ぶた肉 麦 ごぼう 牛肉 さとう たまねぎ まぐろ じゃがいも さやいんげん ワカメ マヨネーズ ブロッコリー 油 キュウリ キャベツ</p>	<p><b>9</b> 牛乳 夏野菜カレー 金糸瓜サラダ 福神漬け フルーツ エネルギー <b>844</b> Kcal por25.6 蛋白・無機質 炭水化物・脂質ビタミンA・C</p> <p>牛乳 米 キャベツ ぶた肉 麦 キュウリ 牛肉 油 ピーマン 小麦粉 かぼちゃ じゃがいも にんじん そうめんかぼちゃ オレンジ にんにく</p>	<p><b>10</b> 牛乳 ミルクロール スパゲッティソテー フルーツポンチ イチゴジャム エネルギー <b>816</b> Kcal pro27.2 蛋白・無機質 炭水化物・脂質ビタミンA・C</p> <p>牛乳 パン たまねぎ ぶた肉 スパゲティ ピーマン あさり バター にんじん さとう マッシュルーム ジャム トマト みかん缶 もも缶 パイン缶 バナナ</p>	<p><b>11</b> 牛乳 ごはん ミンチカツ 切り干しのナムル のっぺい汁 とろろ昆布 エネルギー <b>788</b> Kcal pro26.4 蛋白・無機質 炭水化物・脂質ビタミンA・C</p> <p>牛乳 米 大根 とり肉 さといも にんじん ぶた肉 ごま ねぎ たまご 油 ごぼう こんぶ さとう 切り干し大根 キャベツ キュウリ しいたけ</p>																												
<p><b>14</b> 牛乳 ビーフライス たまごスープ コロッケ エネルギー <b>875</b> Kcal pro31.2 蛋白・無機質 炭水化物・脂質ビタミンA・C</p> <p>牛乳 米 たまねぎ 牛肉 麦 もやし たまご じゃがいも にんじん とり肉 油 小松菜 レンズ豆 パン粉 ごぼう とうふ キャベツ えのきだけ</p>	<p><b>15</b> 牛乳 ごはん 八宝菜 小魚揚げ煮 フルーツ エネルギー <b>829</b> Kcal pro35.7 蛋白・無機質 炭水化物・脂質ビタミンA・C</p> <p>牛乳 米 にんじん イカ 麦 たけのこ ぶた肉 油 たまねぎ うずら卵 さつまいも もやし 大豆 ごま しいたけ いわし さとう キャベツ 片栗粉 しょうが 梨</p>	<p><b>16</b> 牛乳 ごはん かれいの唐揚げ ごま和え みそ汁 フルーツ エネルギー <b>784</b> Kcal pro31.0 蛋白・無機質 炭水化物・脂質ビタミンA・C</p> <p>牛乳 米 小松菜 カレイ じゃがいも にんじん 油揚げ 米粉 しいたけ みそ さとう ねぎ 油 ブロッコリー ごま ごぼう グレープフルーツ</p>	<p><b>17</b> 牛乳 ミルクロール ポトフ ヨーグルト和え ナッツとさかな エネルギー <b>802</b> Kcal pro30.9 蛋白・無機質 炭水化物・脂質ビタミンA・C</p> <p>牛乳 パン にんじん ぶた肉 じゃがいも たまねぎ ひよこ豆 アーモンド 大根 ベーコン かぼちゃの種 ブロッコリー ヨーグルト バナナ いわし ごま みかん缶 もも缶 パイン缶 りんご</p>	<p><b>18</b> 牛乳 ごはん 卵とじ 五目キンピラ ふりかけ エネルギー <b>783</b> Kcal pro30.0 蛋白・無機質 炭水化物・脂質ビタミンA・C</p> <p>牛乳 米 にんじん 牛肉 ふ 小松菜 とり肉 油 たまねぎ ちくわ ごま しいたけ さつまあげ じゃがいも ごぼう さとう さやいんげん</p>																												
<p><b>9日は体育祭です</b> (注意点) 1 前日は、早く寝る。 2 朝ごはんを食べる。消化の良い糖質をしっかりと食べる みそ汁は水分と塩分の補給源です。 3 当日は、こまめに水分補給をする。</p> <p><b>みんなで、注意し合い、楽しい体育祭を過ごしましょ</b></p>																																
<p><b>28</b> 牛乳 豚丼 みそ汁 ジャーマンポテト ピーチシャーベット エネルギー <b>823</b> Kcal pro30.0 蛋白・無機質 炭水化物・脂質ビタミンA・C</p> <p>牛乳 米 ねぎ ぶた肉 麦 たまねぎ とうふ ふ にんじん みそ さとう えのきだけ ベーコン じゃがいも 小松菜 油 ごぼう コーン缶 パセリ もも缶</p>	<p><b>29</b> 牛乳 ごはん 竹輪の磯辺揚げ 切干のびりから炒め けんちん汁 のりの佃煮 エネルギー <b>813</b> Kcal pro30.0 蛋白・無機質 炭水化物・脂質ビタミンA・C</p> <p>牛乳 米 小松菜 ちくわ 油 切り干し大根 たまご さとう にんじん あおのり ごま ごぼう ぶた肉 小麦粉 ねぎ とうふ しいたけ のり</p>	<p><b>30</b> 牛乳 ごはん とりのからあげ コーンソテー みそ汁 フルーツ エネルギー <b>850</b> Kcal pro30.7 蛋白・無機質 炭水化物・脂質ビタミンA・C</p> <p>牛乳 米 キャベツ とり肉 じゃがいも コーン缶 ベーコン 油 もやし とうふ 片栗粉 えのきだけ ワカメ しょうが みそ 梨</p>	<p><b>24</b> 牛乳 胚芽パン 肉うどん 磯香和え ジャム・マーガリン エネルギー <b>797</b> Kcal pro29.9 蛋白・無機質 炭水化物・脂質ビタミンA・C</p> <p>牛乳 パン ねぎ ぶた肉 うどん しいたけ 油揚げ さとう ほうれん草 ナルト ジャム キャベツ かまぼこ マーガリン 切り干し大根 のり にんじん</p>	<p><b>25</b> 牛乳 ごはん 含め煮 回鍋肉 フルーツ エネルギー <b>815</b> Kcal pro31.9 蛋白・無機質 炭水化物・脂質ビタミンA・C</p> <p>牛乳 米 大根 とり肉 じゃがいも にんじん ちくわ さとう さやいんげん うずら卵 油 しいたけ こんぶ ごま キャベツ 油揚げ ピーマン 高野豆腐 たまねぎ ぶた肉 にんにく みそ</p>																												
				<table border="1"> <thead> <tr> <th>平均値</th> <th>栄養素</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td><b>818</b></td> <td>En kcal</td> </tr> <tr> <td><b>30.0</b></td> <td>Pro g</td> </tr> <tr> <td><b>27%</b></td> <td>Lip %</td> </tr> <tr> <td><b>3</b></td> <td>Na g 食塩相当</td> </tr> <tr> <td><b>363</b></td> <td>Ca mg</td> </tr> <tr> <td><b>111</b></td> <td>Mg mg</td> </tr> <tr> <td><b>3.3</b></td> <td>Fe mg</td> </tr> <tr> <td><b>4.0</b></td> <td>Zn mg</td> </tr> <tr> <td><b>353</b></td> <td>VA μgRE</td> </tr> <tr> <td><b>0.83</b></td> <td>VB1 mg</td> </tr> <tr> <td><b>0.63</b></td> <td>VB2 mg</td> </tr> <tr> <td><b>39</b></td> <td>VC mg</td> </tr> <tr> <td><b>5.8</b></td> <td>DF g</td> </tr> </tbody> </table>	平均値	栄養素	<b>818</b>	En kcal	<b>30.0</b>	Pro g	<b>27%</b>	Lip %	<b>3</b>	Na g 食塩相当	<b>363</b>	Ca mg	<b>111</b>	Mg mg	<b>3.3</b>	Fe mg	<b>4.0</b>	Zn mg	<b>353</b>	VA μgRE	<b>0.83</b>	VB1 mg	<b>0.63</b>	VB2 mg	<b>39</b>	VC mg	<b>5.8</b>	DF g
平均値	栄養素																															
<b>818</b>	En kcal																															
<b>30.0</b>	Pro g																															
<b>27%</b>	Lip %																															
<b>3</b>	Na g 食塩相当																															
<b>363</b>	Ca mg																															
<b>111</b>	Mg mg																															
<b>3.3</b>	Fe mg																															
<b>4.0</b>	Zn mg																															
<b>353</b>	VA μgRE																															
<b>0.83</b>	VB1 mg																															
<b>0.63</b>	VB2 mg																															
<b>39</b>	VC mg																															
<b>5.8</b>	DF g																															

