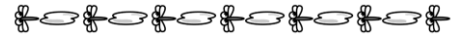


[9 月 予 定 献 立 表]



木本共同調理場

日	主食	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
1 火	チキンライス	ポトフ	鶏肉 豚肉 ベーコン ウィンナー	米 バター ジャガ芋	人参 青ピーマン キャベツ セロリー 玉葱	744 19.9 58
2 水 	ごはん	熊野地鶏のタンドリーチキン 粉吹き芋 キャベツスープ	鶏肉 豚肉 ヨーグルト	米 ジャガ芋	人参 玉葱 キャベツ コーン にんにく	745 25.6 61
3 木	ごはん	鯖の味噌煮 野菜の炒め物	豚肉 さば みそ	米 三温糖 サラダ油 ごま油	人参 チンゲン菜 青ピーマン 玉葱 キャベツ 生姜	751 28.1 85
4 金	きつねごはん	ひじきのパリパリサラダ 豚 汁	豚肉 鶏肉 しらす干し ひじき 豆腐 油揚げ みそ	米 ジャガ芋 ぎょうざの皮 サラダ油 三温糖 ごま油 大豆油	人参 葉ねぎ 胡瓜 玉葱 ごぼう 生姜	747 25.3 162
7 月	ごはん	高野豆腐の卵とじに 焼肉サラダ	高野豆腐 鶏肉 卵 牛肉	米 ごま 三温糖 ごま油	人参 玉葱 キャベツ 胡瓜 にんにく 生姜	769 28.1 191
8 火	ごはん	クリームシチュー ハムサラダ 味付け海苔	鶏肉 ハム 牛乳 味付けのり	米 ジャガ芋 バター サラダ油 小麦粉	人参 玉葱 キャベツ 胡瓜	765 20.8 117
9 水 	ごはん	熊野産・真鯛のトマトソース ブロッコリーのおかか和え 根菜汁	豚肉 たい(熊野産) 厚揚げ みそ かつお節	米 オリーブ油 サラダ油 三温糖	ブロッコリー 人参 葉ねぎ ごぼう 玉葱 大根 にんにく	743 32.7 95
10 木	ごはん	豚肉と大豆のみそ炒め キャベツとウィンナーのソテー	豚肉 ウィンナー みそ 大豆	米 こんにゃく サラダ油 三温糖	チンゲン菜 人参 キャベツ 玉葱 生姜 にんにく	799 24.8 123
11 金	カレーライス	福神漬 フルーツヨーグルトあえ	豚肉 ヨーグルト	米 ジャガ芋 バター 小麦粉 サラダ油	玉葱 人参 にんにく 桃 セロリー みかん りんご 福神漬	824 15.7 107
14 火	体 育 祭 振 替 休 日  					
15 火	ごはん	お好み焼き風卵焼き 小松菜の胡麻和え 玉葱と油揚げの味噌汁	豚肉 竹輪 青のり 油揚げ 卵 わかめ みそ	米 小麦粉 ごま 三温糖 マヨネーズ サラダ油	葉ねぎ 小松菜 人参 玉葱 キャベツ	750 22.8 246
16 水	ごはん	豚肉と大根の炒め煮 マカロニケチャップ炒め	豚肉 ウィンナー	米 マカロニ こんにゃく サラダ油 三温糖	人参 青ピーマン 玉葱 大根 生姜 にんにく	747 17.0 54
17 木	ごはん	ささみの三色揚げ 枝豆 五目金平	鶏肉 卵 青のり 平天	米 こんにゃく 小麦粉 大豆油 サラダ油 三温糖 ごま油	人参 枝豆 ごぼう	788 47.2 83
18 金 	ビビンバ	豆腐のスープ	牛肉 卵 豆腐	米 ジャガ芋 片栗粉 ごま 三温糖 サラダ油	パセリ ほうれん草 人参 大根 にんにく	819 23.6 108
23 水	ごはん	麻婆豆腐 大根サラダ	豆腐 豚肉 竹輪 みそ	米 片栗粉 マヨネーズ サラダ油 三温糖 ごま油	葉ねぎ 人参 玉葱 大根 胡瓜 生姜 にんにく	728 25.0 142
24 木	ごはん	かき揚げ 切り干し大根の煮物 味付けのり	ベーコン 鶏肉 油揚げ 卵 平天 かつお節 味付けのり	米 さつま芋 片栗粉 小麦粉 大豆油 三温糖	人参 玉葱 切り干し大根 ごぼう	774 20.4 148
25 金	わかめご飯	ミートソーススパゲティ キャベツとツナの和え物	豚肉 牛肉 ツナ わかめ	米 スパゲッティ ごま サラダ油 小麦粉	人参 キャベツ セロリー 玉葱 にんにく 生姜	769 23.0 70
28 月	ごはん	カレー肉じゃが ばんさんすう ヨーグルト	鶏肉 ハム ヨーグルト	米 春雨 ジャガ芋 三温糖 サラダ油	人参 玉葱 胡瓜	751 23.6 158
29 火	ごはん	回鍋肉 ポテトサラダ	豚肉 ハム みそ	米 ジャガ芋 マヨネーズ サラダ油 三温糖 ごま油	青ピーマン パプリカ 玉葱 キャベツ コーン 胡瓜 生姜 にんにく	766 18.1 67
30 水 	ごはん	熊野産・真鯛のバーベキューソース 三色おひたし けんちん汁	たい(熊野産) 鶏肉 油揚げ かつお節	米 里芋 こんにゃく 片栗粉 大豆油 三温糖 サラダ油	ほうれん草 パセリ 人参 葉ねぎ キャベツ 大根 にんにく 生姜 りんご	734 31.8 94

※材料・仕入れの都合等で献立を変更する場合があります。ご了承下さい。

あさ
朝ごはんを食べて
せいかつ
生活リズムをとりもどそう！



お知らせ…熊野地鶏・真鯛は熊野市より。ビビンバの牛肉は三重県より。地元特産物・三重県畜水産物給食食材活用事業より補助をいただきました。

フー
？＜質
ウム
kcal
g
m g
kcal
g
m g
kcal
g
m g
kcal
g
m g
kcal
g
m g
kcal
g
m g
kcal
g
mg
kcal
g
mg
kcal
g
mg
kcal
g
mg
kcal
g
mg
kcal
g
mg
kcal
g
mg
kcal
g
mg
kcal
g
mg

た。