

## 8. 9がつのこんだてよていひょう

ひ	よう	しほしょく	ぎょう にゅう	おかず	おもなさいひょう			さいほうりょう		ひとくちメモ
					煮いる なつやちからになる	あか ちやくやほねになる	みどり からだのちようし各とどのえる	たんぱく 質	カロリ 	
<b>8がつ</b>										
29	か	チキン カレーライス		フルーツポンチ	こめむぎじゃがいも さとう あぶら	ぎょうにゅう とりこく	かぼちゃ なす にんじん バイン たまねぎ ビーマン もも あかん ゼリー パナナ	750	194	夏野菜がたっぷり入ったチキンカレーです。糖質を減らして、野菜をたくさん食べましょう。
30	すい	むぎごはん		マーボー豆腐 パンパンジー	こめむぎさとう あぶら ごまあぶら ごま てんぷん	ぎょうにゅう 豆腐 ぎょうにく とりささみ わかめ ふたにく だいじ	たまねぎ だけのこしいだけ ねぎ にんじん キャベツ もやし きょうり	645	294	パンパンジーは、四川料理の代表的な野菜です。暑い夏にぴったりの1品になります。
31	ちく	しょくパン		パンネとなすのトマトソース エッグサラダ なし(くだもの)	パン パンネ オリブオイル あぶら	ぎょうにゅう ぎょうにく ぶたにく たまご マヨネーズ	にんじん たまねぎ なす トマト マッシュルーム にんにく きょうり キャベツ なし	625	230	卵のシャキシャキとした食感、食物繊維の一種です。夏の味を楽しんでください。
<b>9がつ</b>										
1	きん	むぎごはん		かぼちゃのうまに わかめのずのものを てづくりふりかけ	こめむぎこんにゃく さとう ごま あぶら	ぎょうにゅう とりこく さつまあげ ちりめん なまあげ わかめ	かぼちゃ にんじん たまねぎ いんげん きょうり キャベツ あおのり	612	228	大きいかぼちゃは、1個だけで1日分のたんぱく質を摂取することができます。
4	げつ	むぎごはん		カレーにじゃが きくらげのあえもの	こめむぎじゃがいも こんにゃく あぶら さとう	ぎょうにゅう ぶたにく ぎょうにく	たまねぎ にんじん えだまめ きくらげ もやし きょうり	571	194	豚肉の旨じょう汁に、切るととろとろになるじゃがいもと、カレー粉を入れて作ります。
5	か	ミルクパン		ひやしちゅうか げんじまめ ぶどう	ミルクパン あぶら さとう ごまあぶら ごむぎこ くるさとう	ぎょうにゅう ハム だいす たまご	にんじん きょうり キャベツ ぶどう もやし	679	284	夏の果物、ぶどうはたくさん種類がある果物で、糖質は低糖質です。
6	すい	キムたく ごはん		コーンたまごスープ カミカミあえ にんじんシューマイ	こめむぎごま でんぷん さとう ごまあぶら	ぎょうにゅう ぶたにく かまぼこ たまごいか さかなのすりあ とりこく	にんじん たまご あん ほうさい じら たまねぎ コーン ねぎ ししいだけ きょうり キャベツ	653	265	きんぴらが入ったカミカミあえです。よく噛んで食べると腸の働きがよくなります。
7	ちく	げんまいパン		ぶたにくたまごのトマトに カシューナッツサラダ	パン じゃがいも バター さとう ゆづあけ あぶら	ぎょうにゅう だいす チーズ ぶたにく	たまねぎ にんじん トマト きょうり キャベツ	634	269	新鮮な野菜に、ビタミンB1は、疲れをとってくれる働きがあります。
8	きん	むぎごはん		★夏場の節約★ なすのみそしる いわしのカリカリフライ 薬草あえ	こめむぎあぶら さとう	ぎょうにゅう とうふ わかめ いりこ いわし かまぼこ あげ	なす にんじん ねぎ キャベツ きょうり さく	626	209	夏場の節約の行事食です。和食には「菊の花」が入っています。
11	げつ	むぎごはん		だいすのごもくに もやしのずのもの	こめむぎ あぶら こんにゃく さとう ごま じゃがいも	ぎょうにゅう とりこく さつまあげ くさわかめ だいす	にんじん ごぼう ししいだけ いんげん もやし きょうり	600	235	大豆は「畑の肉」とよばれるほど良質なタンパク質を豊富に含んでいます。
12	か	こめこパン		ちゅうかスープ 豆腐	こめこパン ごまあぶら でんぷん じゃがいも さとう あぶら	ぎょうにゅう とりこく うすらたまご	にんじん もやし じら キャベツ きくらげ たまねぎ ビーマン だけのこ ししいだけ	643	275	まだ暑さを感じる季節におすすめの節約です。豚肉の旨じょう汁にかえていただきます。
13	すい	むぎごはん		かぼちゃのみそしる しおさんま ごまあえ	こめむぎごま いりこ さんま	ぎょうにゅう わかめ あげ いりこ さんま	かぼちゃ たまねぎ えのきたけ ねぎ キャベツ きょうり にんじん	656	257	旬の「秋刀魚」の登場です。初夏から秋に獲れる魚で、名刺にも「秋」が入っています。
14	ちく	ミルクパン		さらうどん キョウザ ミニトマト	パン こむぎこ あぶら てんぷん ごまあぶら	ぎょうにゅう ぶたにくいり かまぼこ	キャベツ たまねぎ にんじん きくらげ きぬさや トマト	697	255	6年生と一緒に長崎県に行っただけで、1日2回食べるべし。
15	きん	ハヤシライス		こんにゃくかんでんのサラダ はんかんゼリー	こめむぎじゃがいも かんでん ごまあぶら あぶら さとう ごま	ぎょうにゅう ぎょうにく わかめ ちりめん	たまねぎ にんじん えだまめ マッシュルーム にんにく キャベツ きょうり	693	235	やわらかく、うまみのある「えごま牛乳」でハヤシライスです。
19	か	ひのくにパン		やさしいスープ マカロニグラタン	パン じゃがいも パター こむぎこ あぶら	ぎょうにゅう ベーコン チーズ とりこく	キャベツ たまねぎ にんじん パセリ マッシュルーム	764	294	今日は1個1個手作りで作った夏野菜たっぷりのマカロニグラタンです。
20	すい	むぎごはん		☆あじめくい〜ならけん〜☆ あすかじる サバのたつたあげ ならあえ	こめむぎごま さとう でんぷん あぶら こんにゃく はくりきこ	ぎょうにゅう とりこく じらふ サバ あげ	キャベツ にんじん えのきたけ しいだけ たらこ	620	264	今月の味めぐりは「奈良漬」です。「奈良漬」は味噌汁に牛乳をいれたものです。奈良漬を煮しんでください。
21	ちく	しょくパン		けいめんビーフン ツナサラダ	パン ビーフン ごま さとう オリブオイル ごまあぶら	ぎょうにゅう ぶたにく ツナ	もやし たまねぎ にんじん ねぎ きくらげ ゴーサイ キャベツ きょうり コーン	595	245	ケイメンビーフンは、最後に肉味噌の具をのせてたべてください。
22	きん	むぎごはん		わかめスープ やきにく	こめむぎごま わかめ ぎょうにく	ぎょうにゅう かまぼこ わかめ ぎょうにく とうふ	にんじん えのきたけ ねぎ ごんぶ たまねぎ キャベツ ビーマン	666	227	今日は野菜たっぷり入った焼き肉です。糖質を減らすべく、お肉を減らしましょう。
25	げつ	ピリから スタミナうどん		ビーフンあえ てづくりりんごゼリー	こめむぎあぶら ごまあぶら ビーフン さとう ごま	ぎょうにゅう ぶたにく	たまねぎ キャベツ にんじん ビーマン きょうり	622	220	夏野菜たっぷりの手作りメニュー第2弾です。りんごジュースとアガーでゼリーを作ります。
26	か	にんじんパン		とうらとチンゲンサイのスープ レバーとさつまいものオーロラあえ	パン さつまいも あぶら ゆづあけ さとう	ぎょうにゅう ベーコンとうら レバー	たまねぎ にんじん チンゲンサイ とうらごしししいだけ ビーマン	707	264	さつまいもの登場です。ビタミンCは、熱気から体を守ってくれる働きがあります。
27	すい	じゃこ チャーハン		じゃがいものみそしる ひじきとツナのサラダ	こめむぎごまあぶら じゃがいも あぶら さとう	ぎょうにゅう ちりめん わかめ いりこ ツナ あげ	コーン にんじん たまねぎ ねぎ えだまめ ひじき キャベツ きょうり	576	221	ひじきには、成長期に大切な鉄分が多く含まれています。
28	ちく	しょくパン		やさしくうどん だいすといりこのかおりあえ マーシャルピーンス	パン うどん あぶら アーモンド さとう デザートマーシャル	ぎょうにゅう ぶたにく だいす ちくわいりこ	キャベツ たまねぎ にんじん もやし ねぎ あおのり	662	294	いりこなどの魚は、夏まで長く食べることができると、カルシウムがとれます。
29	きん	むぎごはん		レタススープ てづくりパンパルゴ フレンチサラダ	こめむぎでんぷん さとう あぶら ほんこ	ぎょうにゅう ちくわ ぎょうにく ぶたにく たまご	レタス にんじん たまねぎ にんにく キャベツ きょうり あかん	724	337	夏野菜たっぷりの手作りメニュー第3弾で、1個1個手作りの季節パンパルゴです。