

令和4年度

8・9月 きゅうしょくこんだてよていひょう

きよくししょうがっこう

ひ	よう	しゅしょく	ぎょう にゅう	おかず	きいろ	あか	みどり		ちやうみりょうなど	2500円～(食料) 2500円以下(食)
					ねつやちからになる	ちやくやくやほねになる	からだのちやうしきをとる			
8月	25	ちく		トピカルフルーツヨーグルト	こめ むぎ じゃがいも カレールウ あぶら いんげんまめ チーズ ヨーグルト クリーム	きゅうにゅう ぶたにく だいず ぶたレバー いんげんまめ チーズ ヨーグルト クリーム	かぼちゃ たまねぎ なす ビーマン えだまめ みずなトマト こんにんく しょうが パイナップル パパナ チンゲンサイ	チミグラスソース ソース ガラスープ ワイン	658	21.3
26	きん	むぎごはん		おすくスープ チンジャオロースー せとうちしモンゼリー	こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう でんぶ ゼリー	きゅうにゅう おすく とうふ かまぼこ きゅうにく	たまねぎ にんじん チンゲンサイ えのきだけ ビーマン だけのこ しょうが こんにんく	ガラスープ ちゅうかスープ しょうゆ せけ しお オイスターソース	543	19.5
29	げつ	むぎごはん		けんちんじる おきとなつやさいのあますいめ しそごはん	こめ むぎ こんにんく さといち でんぶ あぶら さとう	きゅうにゅう とうふ	にんじん だいこん ごぼう ねぎ ししいだけ こんにんく しょうが たまねぎ なす ビーマン きくらげ	かつおこんぶだしじる せけ クチャップ しょうゆ す	551	22.2
30	か	パイナップ		ひやしちゅうか にんじんしゅうまい ぶどうさつぷ	パン ちゅうかめん さとう あぶら こむぎ	きゅうにゅう ハム たまご さかなすりみ	にんじん きゅうり もやし きくらげ コーン たまねぎ ぶどう	す しょうゆ みりん しお	612	23.1
31	ずい	ゆかりごはん		うすらたまごのスープ かぼちゃフライ トマトとじゃこのサラダ	こめ むぎ かぼちゃフライ さとう ごま	きゅうにゅう ベーコン うすらたまご とりにく チリメンジャコ	あかし たまねぎ にんじん こまつな コーン えのきだけ きくらげ かぼちゃ トマト きゅうり	ガラスープ せけ しょうゆ こしょう す	643	20.9
ほうしゅうひ どうペクメニュー										
9月	1	ちく		だんごじる バナナ マンゴープリン	こめ だんごめん さといち	きゅうにゅう とりにく ちくわ あげ みそ	にんじん たまねぎ コーン だいこん ごぼう こまつな ししいだけ バナナ	せけ いりこだしじる	674	17.7
2	きん	むぎごはん		かぼちゃのみそじる イワシのかほすしモンに きりほしだいこんのちゅうかあえ	こめ むぎ さとう ごま あぶら	きゅうにゅう あつあげ みそ イワシ ツナ たまご	かぼちゃ たまねぎ えのきだけ ねぎ かぼす・しモンがじゅう キャベツ にんじん きりほしだいこん	いりこだしじる しょうゆ す	620	26.1
5	げつ	むぎごはん		マールボロなす くきわかめのこまればあえ	こめ むぎ さとう でんぶ あぶら だいず みそ	きゅうにゅう とうふ ぶたにく ぶたレバー だいず みそ とりにく くきわかめ	なす たまねぎ にんじん だけのこ ししいだけ きくらげ ねぎ こんにんく しょうが もやし きゅうり	しょうゆ ガラスープ せけ とろろあん オイスターソース す	567	25.8
さくちさんチー「なし」										
6	か	しょうパン		ボークビーンズ ソナマヨサラダ なし	パン じゃがいも さとう あぶら ノンエッグマヨネーズ	きゅうにゅう ぶたにく だいず ツナ たまご	にんにく たまねぎ にんじん パセリ マッシュルーム みずなトマト キャベツ なし	ワイン クチャップ ソース チミグラスソース しょうゆ こしょう す	591	26.2
7	ずい	むぎごはん		にくじゃが きりざい	こめ むぎ しそめん こんにんく さとう あぶら ごま	きゅうにゅう きゅうにく だいず でんぶ なっとう ひじき	たまねぎ にんじん いんげん だいこん のぎわな	しょうゆ せけ みりん	586	23.9
8	ちく	だかな		うおそうめんのすましじる ちくやき にますあえ	こめ むぎ ごま あぶら さとう	きゅうにゅう だいず チリメンジャコ うすらたまご わかめ たまご とりにく チーズ カツオぶし	だかな だいこん にんじん ねぎ ししいだけ ほうろんそう たまねぎ もやし	しょうゆ みりん せけ かつおこんぶだしじる す	556	23.9
くまもけんさんのさかなをたべよう										
9	きん	むぎごはん		とうにゅうりぶたじる タイのかほやき しモンあえ おつきみだんに	こめ むぎ さといち こんにんく こめ あぶら さとう だんに	きゅうにゅう ぶたにく とうふ とうふおき タイ チリメンジャコ	だいこん にんじん ごぼう ねぎ しょうが キャベツ きゅうり しモンがじゅう	いりこだしじる しょうゆ みりん せけ	743	28.4
12	げつ	むぎごはん		とうふのちゅうかに パンパシジャー ひじきのり	こめ むぎ でんぶ あぶら さとう ごま アーモンド	きゅうにゅう とうふ ぶたにく うすらたまご ぶたにく ひじきのりつくだに	にんにく しょうが たまねぎ にんじん だけのこ ししいだけ チンゲンサイ もやし きゅうり	しょうゆ せけ ガラスープ オイスターソース す	601	28.6
13	か	しょうパン		ワンタンスープ ビーンズサラダ ゴーヤチップス	パン マーシャルビーンズ ワンタン さとう こむぎ あぶら	きゅうにゅう とりにく かまぼこ だいず だいこんめ こんにんく チーズ ツナ	にんにく たまねぎ にんじん もやし ほうろんそう きくらげ コーン きゅうり キャベツ アスパラガス ゴーヤー	せけ しょうゆ からスープ こしょう す	643	25.0
14	ずい	むぎごはん		じゃがいものみそじる ホックしおやき ひじきサラダ	こめ むぎ じゃがいも ごま さとう ノンエッグマヨネーズ	きゅうにゅう あけ わかめ みそ ホック ひじき ツナ	たまねぎ にんじん えのきだけ ねぎ キャベツ きゅうり コーン	いりこだしじる しょうゆ す	553	25.2
15	ちく	ナン		ガルパソノカレー コスマスサラダ	ナン じゃがいも カレールウ あぶら さとう	きゅうにゅう ひよこまめ ぶたにく だいず ぶたレバー チーズ ハム	たまねぎ にんじん ビーマン みずなトマト こんにんく しょうが キャベツ きゅうり コーン	カレーに クチャップ ワイン ガラスープ ソース す しょうゆ こしょう	496	23.1
ふるさとくまさんチー「やまが」										
16	きん	こだいまいごはん		ほろさめスープ とりどりのにもの だけほろのバウンドケーキ	こめ こだいまい ほろさめ くり こんにんく あぶら さとう	きゅうにゅう とりにく かまぼこ	たまねぎ チンゲンサイ にんじん きくらげ れんこん ししいだけ えだまめ	しょうゆ ガラスープ せけ ちゅうかスープ こしょう みりん	602	22.6
20	か	レーズンパン		かきあげうどん かきそうらだ れいとうしぬり	パン じゃがいも こむぎ あぶら うどんめん さとう カシューナッツ	きゅうにゅう たまご とりにく かまぼこ わかめ こんにんく とさかのり ツナ	たまねぎ にんじん ごぼう グリンピース ししいだけ ねぎ だいこん キャベツ しらぬい	しょうゆ かつおこんぶだしじる せけ す	759	24.4
21	ずい	むぎごはん		かきたまじる さばゴマみそに ひじきあえ	こめ むぎ じゃがいも でんぶ ごま	きゅうにゅう たまご かまぼこ ザバ みそ ひじき	たまねぎ こまつな にんじん きくらげ キャベツ きゅうり	しょうゆ せけ かつおこんぶだしじる	617	23.8
22	ちく	ボクハヤシライス		フルーツヨーグルト	こめ むぎ じゃがいも ハヤシルウ あぶら	きゅうにゅう ぶたにく ぶたレバー いんげんまめ チーズ ヨーグルト クリーム	にんにく たまねぎ にんじん しめじ みかん とうとう パイン なし パパナ	ワイン クチャップ チミグラスソース トマトビュレ ソース	642	19.6
26	げつ	むぎごはん		さつまじる さかなのこうみソース きゅうりのしおにんがあえ	こめ むぎ さつまいも こんにんく でんぶ あぶら さとう ごま	きゅうにゅう とりにく あけ みそ ホキ カツオぶし こんにんく	にんじん だいこん ごぼう ねぎ しょうが こんにんく きゅうり	いりこだしじる せけ しょうゆ しょうゆ す みりん	588	24.2
27	か	パイナップ		ちゃんぽん ひじきとツナのいるどりナムル くとうだいず	パン スパゲティ さとう ごま あぶら くとう	きゅうにゅう ぶたにく イカ アサリ ちくわ だいず	にんにく しょうが キャベツ にんじん ねぎ きくらげ きゅうり もやし しょうが	せけ ガラスープ ちゅうかスープ こしょう しょうゆ す みりん トウパンジャン	574	30.2
28	ずい	こぎつねごはん		とうふのすましじる ししゃもフライ ごまあえ	こめ あぶら さとう こむぎ パンこ あぶら ごま	きゅうにゅう とりにく だいず あけ とうふ わかめ シシヤモ	にんじん えだまめ しょうが たまねぎ ししいだけ ねぎ もやし チンゲンサイ	せけ しょうゆ みりん かつおこんぶだしじる	649	29.3
29	ちく	ミルクパン		やさいスープ タンドライゼキン ゴーヤのツナサラダ	パン じゃがいも さとう ノンエッグマヨネーズ ごま	きゅうにゅう ベーコン とりにく ヨーグルト ツナ	たまねぎ コーン だいこん にんじん しめじ えだまめ にんにく ゴーヤー きゅうり ツナ	ガラスープ コソメ しょうゆ ワイン こしょう クチャップ す しお ソース	644	30.5
30	きん	むぎごはん		おやこに かみかみサラダ にぎかなつくだに	こめ むぎ じゃがいも さとう あぶら ごま	きゅうにゅう たまご とりにく でんぶ あつあげ だいず さきイカ イリコ	にんじん たまねぎ ししいだけ えだまめ もやし だいこん	しょうゆ せけ みりん す	612	27.2

※献立は、都合により変更になる場合があります。ご了承ください。