

# 2020年 8・9月 こんだてよていひょう



あか おもに体を作る

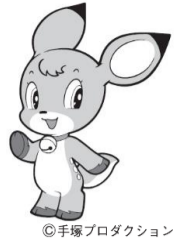


みどり おもに体の調子を整える



き おもに熱や力のもとになる

すすかし さんしゅうよてい しょくざい  
 鈴鹿市産使用予定の食材に  
 ◎をつけます。  
 もりつけ函に で  
 お知らせします。  
 (ごはんはふくみません)



鈴鹿市教育委員会

日	こんだて	エネルギー	あか	みどり	き	日	こんだて	エネルギー	あか	みどり	き
		たんぱく質						たんぱく質			
25	キャベツ ナムル マーボー豆腐 ごはん	606 kcal 25.5 g 357 mg	ぎゅうにゅう ぶたひきにく 豆腐 あかみそ	にんじん ほししいたけ たけのこ ねぎ・にら キャベツ	◎ごはん あぶら さとう でんぷん ごま	11	チャプチェ ごはん	589 kcal 21.2 g 195 mg	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン ◎だいず	きゅうり にんじん ピーマン ほししいたけ たまねぎ チンゲンサイ	◎ごはん さとう あぶら はるさめ ごま じゃがいも
26	なつの ドライカレー ごはん	604 kcal 20.4 g 259 mg	ぎゅうにゅう ぶたひきにく	いためたまねぎ なす たまねぎ あかピーマン ピーマン パセリ	◎ごはん あぶら じゃがいも	14	コッパパン ごはん	631 kcal 19.1 g 318 mg	ぎゅうにゅう ベーコン ひよこまめ	たまねぎ にんじん トマトみずに ごぼう ゴーヤ	コッパパン じゃがいものニョッキ あぶら さとう でんぷん・ごま りんごジャム
27	はるまき ごはん	631 kcal 19.9 g 268 mg	ぎゅうにゅう ぶたにく あかみそ	たまねぎ たけのこ キャベツ にんじん ピーマン ミニトマト	◎ごはん あぶら さとう でんぷん はるまき	15	キャベツの おおかあえ ごはん	581 kcal 23.5 g 480 mg	ぎゅうにゅう ししゃも あじつけおかか とうふ・わかめ あぶらあげ あかみそ・しろみそ	キャベツ たまねぎ にんじん さやいんげん しろねぎ	◎ごはん でんぷん あぶら
28	なつやさいの カラフルいため ごはん	627 kcal 25.3 g 276 mg	ぎゅうにゅう さばのみそに ぶたにく	たまねぎ かぼちゃ トマト えだまめ ホールコーン	◎ごはん じゃがいも あぶら	16	かみかみ ふりかけ ごはん	597 kcal 22.3 g 331 mg	ぎゅうにゅう ぶたにく いりこ かつおぶし しおこんぶ	たまねぎ にんじん グリーンピース	◎ごはん じゃがいも (いとこんにやく) あぶら さとう ごま
31	<セルフチキンバーガー> バーガーパン バーガーチキン ごはん	619 kcal 25.8 g 293 mg	ぎゅうにゅう バーガーチキン ベーコン	にんじん たまねぎ キャベツ トマトみずに パセリ	バーガーパン あぶら さとう じゃがいも	17	ツナとやさいのちゅうかあえ ごはん	618 kcal 24.1 g 313 mg	ぎゅうにゅう ぶたひきにく 豆腐 ◎あかみそ ツナオイルづけ	なす・にんじん ほししいたけ たまねぎ ピーマン・キャベツ きゅうり ホールコーン	◎ごはん あぶら さとう でんぷん
1	ヒートレス カレー ごはん	649 kcal 14.8 g 274 mg	ぎゅうにゅう		◎ごはん レトルトカレー アセロラゼリー	18	ひじきと たまねぎの にももの ごはん	582 kcal 21.4 g 293 mg	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ひじき さつまあげ ◎すずかり	にんじん たまねぎ しめじ ねぎ	◎ごはん ◎おちやうどん あぶら さとう
2	さんまのおかか に さやいんげんの にびたし ごはん	585 kcal 25.2 g 433 mg	ぎゅうにゅう さんまのおかか 豆腐 あぶらあげ	さやいんげん たまねぎ にんじん ◎こまつな	◎ごはん さとう	23	ハヤシライス ごはん	628 kcal 18.1 g 276 mg	ぎゅうにゅう ぶたにく	たまねぎ にんじん しめじ トマトピューレ グリーンピース	◎ごはん あぶら さとう さつまいも
3	じゃがいもと ぶたにくの いためもの ごはん	570 kcal 19.1 g 295 mg	ぎゅうにゅう たまごやき ぶたにく	たかな たまねぎ にんじん さやいんげん ピーマン	◎ごはん あぶら ごま じゃがいも でんぷん	24	キムチいた ごはん	605 kcal 25.4 g 330 mg	ぎゅうにゅう ハンバーグ かつおぶし ぶたにく	だいこん キャベツ たまねぎ にんじん たけのこ にら・キムチ	◎ごはん さとう あぶら でんぷん
4	ビビンバ ごはん	594 kcal 22.7 g 259 mg	ぎゅうにゅう ぎゅうにく あかみそ ぶたひきにく	もやし にんじん ホールコーン たけのこ たまねぎ ねぎ	◎ごはん あぶら さとう はるさめ	25	さんまの かばやきふう ごはん	635 kcal 23.8 g 292 mg	ぎゅうにゅう さんま とりにく 豆腐	きゅうり あかじそふりかけ にんじん ごぼう だいこん ねぎ	◎ごはん でんぷん あぶら さとう (こんにやく)
7	こがたことうパン ごはん	633 kcal 23.2 g 326 mg	ぎゅうにゅう ぶたひきにく ひきわりだいず ベーコン	たまねぎ にんじん ピーマン ごぼう	ことうパン スパゲティ あぶら	28	ドッグパン ごはん	591 kcal 25.3 g 336 mg	ぎゅうにゅう ポークフランク とりにく	たまねぎ にんじん ホールコーン グリーンピース キャベツ	ドッグパン じゃがいも こめこ バター
8	ひじきの いためもの ごはん	633 kcal 23.4 g 341 mg	ぎゅうにゅう とりにく うずらたまご ひじき ベーコン	にんじん たまねぎ えだまめ しょうが ◎こまつな にんにく	◎ごはん あぶら じゃがいも ごま・さとう でんぷん オリーブオイル	29	ナムル ごはん	587 kcal 23.2 g 434 mg	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ あかみそ	にんじん たまねぎ チンゲンサイ もやし きゅうり にら	◎ごはん あぶら さとう でんぷん ごま
9	きゅうりの そくせきづけ ごはん	580 kcal 22.3 g 361 mg	ぎゅうにゅう いわしのうめに あぶらあげ しろみそ あかみそ	にんじん かぼちゃ なす・ねぎ たまねぎ きゅうり	◎ごはん	30	ごはん	643 kcal 24.4 g 264 mg	ぎゅうにゅう ホキ とりにく	たまねぎ にんじん さやいんげん	◎ごはん でんぷん あぶら さとう じゃがいも
10	いろいろやさい いため ごはん	589 kcal 24.7 g 271 mg	ぎゅうにゅう いか ぶたにく	レモン レモンじゅう キャベツ さやいんげん にんじん・たまねぎ ヤングコーンみずに たけのこ	◎ごはん でんぷん あぶら さとう	<p>牛乳は毎日つきます。お米は鈴鹿市産コシヒカリです。</p> <p>9月17日(木)と18日(金)は「みえ地物一番給食の日」です。</p> <p>9月の給食目標</p> <p>食べ物の働きについて考えよう!!</p> <p>都合により食材や献立が変更になる場合があります。</p>					