

# 2025 8・9月給食カレンダー

★牛乳は毎日つきます(´∀`) ☆**太字**は邑南町産です(都合により変更する場合があります)

## 2学期がはじまりました

長い夏休みが終わり、2学期が始まりましたね。夏休みには、たくさんの楽しい思い出ができましたと思います。さて、生活リズムは学校がある日のリズムに戻っていますか？早寝早起きをする、朝ごはんをしっかり食べる、夜更かしをしないなど、リズムの整った生活をしている人はどのくらいいるでしょうか。授業に集中したり、休み時間に元気に体を動かして遊んだりするためには、生活リズムを整えることがとても大切です。よい2学期のスタートをきれるように、自分の生活を振り返ってみましょう。

まだ残暑や9月の台風時期を迎えるにあたり、衛生管理を第一に、安全・安心の給食づくりを給食センター職員一同、今一度心して2学期も美味しい給食をみなさんにお届けします。どうぞよろしく願っています。



| 28日(木)                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 29日(金)                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                       |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ごはん                                                                                                                                                                                       | うめあえ                                                                                                                                                                                                                                                                                      | ごはん                                                                                                                                                                                                                                                                    | キムチいため                                                                                                                                                                                |
| <b>こめ</b> 80 黄<br><b>てづくりコロッケ</b><br><b>ぶたにく</b> 15 赤<br><b>たまねぎ</b> 30 緑<br><b>じゃがいも</b> 60 黄<br><b>えだまめ</b> 5 緑<br><b>あぶら</b> 黄<br><b>こむぎこ</b> 黄<br><b>パンこ</b> 黄<br><b>しお</b> こしょう コンソメ | <b>キャベツ</b> 25 緑<br><b>きゅうり</b> 15 緑<br><b>にんじん</b> 5 緑<br><b>ブロッコリー</b> 15 緑<br><b>ちくわ</b> 5 赤<br><b>かりかりうめ</b> 0.8 緑<br><b>とうふのみそしる</b><br><b>とうふ</b> 20 赤<br><b>あぶらあげ</b> 5 赤<br><b>たまねぎ</b> 25 緑<br><b>こまつな</b> 15 緑<br><b>しいたけ</b> 5 緑<br><b>ねぎ</b> 3 緑<br><b>みど</b> 赤<br><b>にぼし</b> | <b>こめ</b> 80 黄<br><b>ハムエッグ</b><br><b>たまご</b> 1個 赤<br><b>ハム</b> 1枚 赤<br><b>あおのり</b> 0.1<br><b>ズッキーニのスープ</b><br><b>ズッキーニ</b> 20 緑<br><b>キャベツ</b> 20 緑<br><b>にんじん</b> 5 緑<br><b>たまねぎ</b> 15 緑<br><b>しいたけ</b> 5 緑<br><b>ベーコン</b> 5 赤<br><b>コンソメ</b> しお<br><b>こしょう</b> しょうゆ | <b>キムチ</b> 8 緑<br><b>ぶたにく</b> 10 赤<br><b>カレービーマン</b> 10 緑<br><b>もやし</b> 30 緑<br><b>にら</b> 4 緑<br><b>はるさめ</b> 4 黄<br><b>ごまあぶら</b> 黄<br><b>ごま</b> 黄<br><b>さけ</b> とりガラ<br><b>しお</b> しょうゆ |

| 1日(月)         |                               | 2日(火)              |                                | 3日(水)                                    |             | 4日(木)                          |                                | 5日(金)                   |           |
|---------------|-------------------------------|--------------------|--------------------------------|------------------------------------------|-------------|--------------------------------|--------------------------------|-------------------------|-----------|
| いわみポーく<br>ハヤシ |                               | かいそうサラダ            |                                | はなやさい<br>サラダ                             |             | ごはん<br>ツナあえ                    |                                | ごはん<br>レモンドレッシング<br>サラダ |           |
| こめ 80 黄       | わが                            | かいそうサラダ 1 赤        | コッペパン 1個 黄                     | ブロッコリー 12 赤                              | こめ 80 黄     | キャベツ 25 緑                      | こめ 80 黄                        | キャベツ 20 緑               | こめ 80 黄   |
| むぎ            | わかめ こんぶ<br>かんてん すぎのり<br>さくらそう |                    | クリスタルアップル 緑                    | カリフラワー 30 黄                              | さばのみそに      | きゅうり 20 緑                      | きゅうり 15 緑                      | きゅうり 15 緑               | きゅうり 20 緑 |
| ぶたにく          |                               |                    | ソイミートグラタン                      | きゅうり 10 緑                                | さばのみそに      | にんじん 5 緑                       | ブロッコリー 10 緑                    | ブロッコリー 10 緑             | きゅうり 25 緑 |
| たまねぎ 40 緑     |                               |                    |                                | おさかなソーセージ 5 緑                            | さばのみそに      | トマト 8 緑                        | トマト 10 緑                       | トマト 10 緑                | コーン 3 緑   |
| なす 15 緑       | キャベツ 30 緑                     |                    |                                | すりおろしオノードレッシング 黄                         | さばのみそに 1尾 赤 | ツナ 5 赤                         | コーン 5 緑                        | アジフライ 1個 赤黄             | ツナ 3 赤    |
| トマト 20 緑      | きゅうり 15 緑                     |                    |                                | ワンタンスープ                                  |             | さとう 5 黄                        | コーン 5 緑                        |                         | かつおぶし 1 赤 |
| マッシュルーム 5 緑   | コーン 5 緑                       |                    |                                | ワンタン 15 赤黄                               |             | しょうゆ                           | ツナ 5 赤                         |                         | マヨネーズ 黄   |
| えだまめ 5 緑      | あぶら 黄                         |                    |                                | ぶたにく たまご<br>こむぎこ だいず<br>ごま かたくりこ<br>しょうが |             |                                | あぶら 0.5 緑                      |                         | しょうゆ 黄    |
| あぶら 黄         | さとう 黄                         |                    |                                |                                          |             |                                | しょうが 0.5 緑                     |                         | しょうゆ 黄    |
| にんにく 0.3 緑    | す しょうゆ                        |                    |                                |                                          |             |                                | こむぎこ 黄                         |                         |           |
| ハヤシルウ         |                               |                    |                                |                                          |             |                                | かたくりこ 黄                        |                         |           |
| トマトケチャップ      | ベビーバイン                        |                    |                                |                                          |             |                                | あぶら 黄                          |                         |           |
| ウスターソース       |                               |                    |                                |                                          |             |                                |                                |                         |           |
| しお こしょう       | パイナップル 1個 緑                   |                    |                                |                                          |             |                                |                                |                         |           |
|               |                               |                    |                                |                                          |             |                                |                                |                         |           |
| 8日(月)         |                               | 9日(火)              |                                | 10日(水)                                   |             | 11日(木)                         |                                | 12日(金)                  |           |
| おやこどん         |                               | ごぼうチップス            |                                | ごはん                                      |             | ごはん                            |                                | ごはん                     |           |
| こめ 72 黄       | こめこ 30 緑                      | やさいがしゅやくの<br>ナポリタン | えだまめとコーンの<br>フリッター             | こめ 80 黄                                  | ひじきのいために    | こめ 80 黄                        | コールスロー<br>サラダ                  | こめ 80 黄                 | おからサラダ    |
| むぎ 8 黄        | さとう 黄                         | スパゲティ 50 黄         | フリッター 50 黄                     | ひじき 4 赤                                  | うまき 15 赤    | キャベツ 30 緑                      | キャベツ 20 緑                      | マカロニ 25 黄               | おから 5 赤   |
| とりにく 25 赤     | ごま 黄                          | ベーコン 23 赤          | (小2コ、中3コ) 黄緑                   | さつまあげ 4 赤                                | さつまあげ 15 赤  | きゅうり 20 緑                      | きゅうり 20 緑                      | キャベツ 25 緑               | キャベツ 25 緑 |
| たまご 20 赤      | あぶら 黄                         | たまねぎ 30 緑          | にんじん えだまめ<br>コーン こむぎこ<br>かたくりこ | こんにやく 8 緑                                | こんにやく 8 緑   | にんじん 5 緑                       | にんじん 5 緑                       | きゅうり 5 緑                | きゅうり 5 緑  |
| かまぼこ 10 赤     | しょうゆ 黄                        | キャベツ 25 緑          |                                | にんじん 2 緑                                 | にんじん 2 緑    | コーン 5 緑                        | コーン 5 緑                        | にんじん 1 緑                | にんじん 1 緑  |
| たまねぎ 30 緑     |                               | ビーマン 8 緑           | ホキ                             | ピーマン 5 緑                                 | ピーマン 5 緑    | コールスロッドレッシング                   | コールスロッドレッシング                   | マヨネーズ 黄                 | マヨネーズ 黄   |
| だいこん 20 緑     | そうめんうりの<br>ちゅうかサラダ            | にんじん 5 緑           | ホキ 50 赤                        | あぶら 黄                                    | あぶら 黄       | ハンバーグ 1個 赤                     | ハンバーグ 1個 赤                     | さけ 1尾 赤                 | さけ 1尾 赤   |
| にんじん 10 緑     |                               | あぶら 黄              | かたくりこ 黄                        | あぶら 黄                                    | さとう 黄       | ぶたにく とりにく<br>たまねぎ パンこ<br>かたくりこ | ぶたにく とりにく<br>たまねぎ パンこ<br>かたくりこ | あぶら 黄                   | あぶら 黄     |
| ねぎ 5 緑        | そうめんうりの<br>ちゅうかサラダ            | トマトケチャップ           | フレンチサラダ                        | ゆかり                                      | さけ こしょう しお  |                                |                                | しお                      | しお        |
| ほししいたけ 0.3 緑  | きゅうり 25 緑                     | トマトピューレ            | りんご 10 緑                       |                                          |             | たまねぎ 20 緑                      | たまねぎ 15 緑                      |                         |           |
| さとう 黄         | ハム 8 赤                        | ウスターソース            | キャベツ 20 緑                      |                                          |             | カレービーマン 6 緑                    | たまねぎ 20 緑                      |                         |           |
| かたくりこ 黄       | ごま 2 黄                        | コンソメ               | きゅうり 15 緑                      |                                          |             | チーズ 8 赤                        | こまつな 10 緑                      |                         |           |
| みりん わふうだし     | さとう 黄                         | しお こしょう            | ブロッコリー 10 緑                    |                                          |             | あぶら 黄                          | えのきたけ 5 緑                      |                         |           |
|               | さとう 黄                         |                    | ハム 5 赤                         |                                          |             | さとう 黄                          | ねぎ 5 緑                         |                         |           |
|               | ごまあぶら 黄                       |                    | さとう 黄                          |                                          |             | トマトピューレ                        | たまご 20 赤                       |                         |           |
|               | す しお しょうゆ                     |                    | あぶら 黄                          |                                          |             | トマトケチャップ                       | コンソメ しお                        |                         |           |
|               |                               |                    | しお こしょう す                      |                                          |             | ウスターソース                        | こしょう しょうゆ                      |                         |           |
|               |                               |                    |                                |                                          |             |                                |                                |                         |           |
|               |                               |                    |                                |                                          |             |                                |                                |                         |           |
|               |                               |                    |                                |                                          |             |                                |                                |                         |           |
|               |                               |                    |                                |                                          |             |                                |                                |                         |           |
|               |                               |                    |                                |                                          |             |                                |                                |                         |           |
|               |                               |                    |                                |                                          |             |                                |                                |                         |           |
|               |                               |                    |                                |                                          |             |                                |                                |                         |           |
|               |                               |                    |                                |                                          |             |                                |                                |                         |           |
|               |                               |                    |                                |                                          |             |                                |                                |                         |           |
|               |                               |                    |                                |                                          |             |                                |                                |                         |           |
|               |                               |                    |                                |                                          |             |                                |                                |                         |           |
|               |                               |                    |                                |                                          |             |                                |                                |                         |           |
|               |                               |                    |                                |                                          |             |                                |                                |                         |           |
|               |                               |                    |                                |                                          |             |                                |                                |                         |           |
|               |                               |                    |                                |                                          |             |                                |                                |                         |           |
|               |                               |                    |                                |                                          |             |                                |                                |                         |           |
|               |                               |                    |                                |                                          |             |                                |                                |                         |           |
|               |                               |                    |                                |                                          |             |                                |                                |                         |           |
|               |                               |                    |                                |                                          |             |                                |                                |                         |           |
|               |                               |                    |                                |                                          |             |                                |                                |                         |           |
|               |                               |                    |                                |                                          |             |                                |                                |                         |           |
|               |                               |                    |                                |                                          |             |                                |                                |                         |           |
|               |                               |                    |                                |                                          |             |                                |                                |                         |           |
|               |                               |                    |                                |                                          |             |                                |                                |                         |           |
|               |                               |                    |                                |                                          |             |                                |                                |                         |           |
|               |                               |                    |                                |                                          |             |                                |                                |                         |           |
|               |                               |                    |                                |                                          |             |                                |                                |                         |           |
|               |                               |                    |                                |                                          |             |                                |                                |                         |           |
|               |                               |                    |                                |                                          |             |                                |                                |                         |           |
|               |                               |                    |                                |                                          |             |                                |                                |                         |           |
|               |                               |                    |                                |                                          |             |                                |                                |                         |           |
|               |                               |                    |                                |                                          |             |                                |                                |                         |           |
|               |                               |                    |                                |                                          |             |                                |                                |                         |           |
|               |                               |                    |                                |                                          |             |                                |                                |                         |           |
|               |                               |                    |                                |                                          |             |                                |                                |                         |           |
|               |                               |                    |                                |                                          |             |                                |                                |                         |           |
|               |                               |                    |                                |                                          |             |                                |                                |                         |           |
|               |                               |                    |                                |                                          |             |                                |                                |                         |           |
|               |                               |                    |                                |                                          |             |                                |                                |                         |           |
|               |                               |                    |                                |                                          |             |                                |                                |                         |           |
|               |                               |                    |                                |                                          |             |                                |                                |                         |           |
|               |                               |                    |                                |                                          |             |                                |                                |                         |           |
|               |                               |                    |                                |                                          |             |                                |                                |                         |           |
|               |                               |                    |                                |                                          |             |                                |                                |                         |           |
|               |                               |                    |                                |                                          |             |                                |                                |                         |           |
|               |                               |                    |                                |                                          |             |                                |                                |                         |           |
|               |                               |                    |                                |                                          |             |                                |                                |                         |           |
|               |                               |                    |                                |                                          |             |                                |                                |                         |           |
|               |                               |                    |                                |                                          |             |                                |                                |                         |           |
|               |                               |                    |                                |                                          |             |                                |                                |                         |           |
|               |                               |                    |                                |                                          |             |                                |                                |                         |           |
|               |                               |                    |                                |                                          |             |                                |                                |                         |           |
|               |                               |                    |                                |                                          |             |                                |                                |                         |           |
|               |                               |                    |                                |                                          |             |                                |                                |                         |           |
|               |                               |                    |                                |                                          |             |                                |                                |                         |           |
|               |                               |                    |                                |                                          |             |                                |                                |                         |           |
|               |                               |                    |                                |                                          |             |                                |                                |                         |           |
|               |                               |                    |                                |                                          |             |                                |                                |                         |           |
|               |                               |                    |                                |                                          |             |                                |                                |                         |           |
|               |                               |                    |                                |                                          |             |                                |                                |                         |           |
|               |                               |                    |                                |                                          |             |                                |                                |                         |           |
|               |                               |                    |                                |                                          |             |                                |                                |                         |           |

| 15日(月) | 16日(火)                                                                                                                                                                                | 17日(水)                                                                                                                                                                                          | 18日(木)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 19日(金)                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                       |  |
|--------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 敬老の日   | コッペパン<br>コッペパン 1個 黄<br>はちみつ&マーガリン 1個 黄<br><br>ポテトとおこめの<br>ささみカツ<br>ささみカツ 1個 赤<br><br>ささみ かたくりこ<br>こめこフレーク<br>ポテトフレーク<br><br>あぶら 黄                                                     | かぼちゃサラダ<br>かぼちゃ 45 緑<br>きゅうり 10 緑<br>にんじん 5 緑<br>ハム 10 赤<br>マヨネーズ 黄<br>しお こしょう す<br><br>ABCスープ<br>とりにく 10 赤<br>マカロニ 5 黄<br>たまねぎ 25 緑<br>にんじん 8 緑<br>じゃがいも 15 黄<br>あぶら 黄<br>コンソメ しお<br>こしょう しょうゆ | ごはん<br>こめ 80 黄<br><br>いわみポークの<br>しょうがいため<br>ぶたにく 45 赤<br>たまねぎ 20 緑<br>しょうが 0.8 緑<br>あぶら 黄<br>さとう 黄<br>かたくりこ 黄<br>さけ しょうゆ みりん                                                                                                                                                                                                                      | かつのりあえ<br>きりぼしだいこん 4 緑<br>きゅうり 18 緑<br>かまぼこ 10 赤<br>にんじん 5 緑<br>のり 0.5 赤<br>かつおぶし 0.5 赤<br>あぶら 黄<br>さとう 黄<br>す しお こしょう 黄<br><br>こんさいの<br>みそしる<br>たまねぎ 20 緑<br>じゃがいも 12 黄<br>にんじん 5 緑<br>ごぼう 10 緑<br>れんこん 8 緑<br>わかめ 0.3 赤<br>こんにゃく 10 緑<br>ねぎ 2 緑<br>みど 赤<br>にぼし | ごはん<br>こめ 80 黄<br><br>りっちゃんのか<br>げんきサラダ<br>さごしのフレーク<br>やき<br>さごし 1尾 赤<br>コーンフレーク 黄<br>クラスメイト 赤<br>マヨネーズ 黄<br>パンこ 黄<br><br>とりごぼう<br>スープ<br>とりにく 10 赤<br>ごとう 10 赤<br>ごぼう 20 緑<br>たまねぎ 20 緑<br>しいたけ 5 緑<br>ねぎ 3 緑<br>あぶら 黄<br>しお こしょう 黄<br>とりガラ 黄         | ごはん<br>こめ 80 黄<br><br>ツナサラダ<br>あかうおの<br>いそべあげ<br>あかうお 1尾 赤<br>あおのり 0.2 赤<br>かたくりこ 黄<br>こむぎこ 黄<br>あぶら 黄<br>さけ しお こしょう 黄<br><br>さわにわん<br>ぶたにく 15 赤<br>もやし 20 緑<br>にんじん 5 緑<br>えのきたけ 10 緑<br>ごぼう 10 緑<br>ねぎ 4 緑<br>しお しょうゆ<br>さけ みりん にぼし              |                                                                                                                                                       |  |
|        | 22日(月)                                                                                                                                                                                | 23日(火)                                                                                                                                                                                          | 24日(水)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 25日(木)                                                                                                                                                                                                                                                           | 26日(金)                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                       |  |
|        | ごはん<br>こめ 80 黄<br><br>いわしのうめに<br>いわし 1個 赤<br><br>いわし うめ<br>かたくりこ<br><br>おふのみそし<br>る<br>おわらふ 2 黄<br>たまねぎ 15 緑<br>かぼちゃ 20 緑<br>なす 15 緑<br>ごぼう 8 緑<br>わかめ 0.3 赤<br>ねぎ 3 緑<br>みど 赤<br>にぼし | くきワカメの<br>きんぴら<br>くきワカメ 10 赤<br>ごぼう 15 緑<br>にんじん 5 緑<br>さつまあげ 20 赤<br>こんにゃく 10 緑<br>ごまあぶら 黄<br>さとう 黄<br>ごま 2 黄<br>さけ しょうゆ みりん<br>わふうだし                                                          | なすいり<br>マーボーどん<br>こめ 80 黄<br><br>とうふ 20 赤<br>ぶたにく 20 赤<br>しょうが 0.5 緑<br>にんにく 0.5 緑<br>ごまあぶら 黄<br>なす 30 緑<br>たまねぎ 25 緑<br>ピーマン 10 緑<br>チンゲンサイ 15 緑<br>ほししいたけ 1 緑<br>にら 4 緑<br>あかみそ 赤<br>トマトケチャップ<br>さとう 黄<br>かたくりこ 黄<br>トウバンジャン<br>しょうゆ とりがら                                                                                                       | やきぎょうざ<br>ぎょうざ (小2コ、中3コ) 赤黄緑<br>ぶたにく キャベツ<br>たまねぎ ねぎ<br>にら にんにく<br>しょうが にんじん<br>しいたけ こむぎこ<br><br>なっとうナムル<br>キャベツ 25 緑<br>ほうれんそう 20 緑<br>にんじん 58 緑<br>なっとう 10 赤<br>もみり 0.8 赤<br>かつおぶし 1 赤<br>さとう 黄<br>ごま 黄<br>ごまあぶら 黄<br>しょうゆ                                     | ごはん<br>こめ 80 黄<br><br>マンナンサラダ<br>キャベツ 45 緑<br>きゅうり 20 緑<br>トマト 5 緑<br>こんにゃく 10 緑<br>ツナ 赤<br>さとう 黄<br>ごまあぶら 黄<br>しお こしょう す<br>にんじやが<br>ぶたにく 30 赤<br>じゃがいも 60 黄<br>たまねぎ 40 緑<br>にんじん 15 緑<br>いとこんにゃく 30 緑<br>ごぼう 10 緑<br>あぶら 黄<br>さとう 黄<br>さけ しょうゆ わふうだし | ごはん<br>こめ 80 黄<br><br>ドレみそサラダ<br>キャベツ 25 緑<br>トマト 5 緑<br>ブロックリー 20 緑<br>コーン 8 緑<br>ごま 1.5 黄<br>みそ 赤<br>さとう 黄<br>あぶら 黄<br>す<br><br>はるさめスープ<br>はるさめ 2 黄<br>カラーピーマン 5 緑<br>えのきたけ 3 緑<br>たまねぎ 20 緑<br>チンゲンサイ 20 緑<br>ねぎ 4 緑<br>ごまあぶら 黄<br>しお こしょう とりガラ |                                                                                                                                                       |  |
|        | 29日(月)                                                                                                                                                                                | 30日(火)                                                                                                                                                                                          | <div>&lt;栄養三色って?&gt;</div> <div>赤:主に体を作る食品<br/>血液や筋肉・内臓・骨など<br/>からだの組織を作る。</div> <div>黄:主に熱や力のもとに<br/>なる食品<br/>からだを動かしたり、<br/>脳を活動させる。<br/>体温を保つなどの基礎的な<br/>働きをする。</div> <div>緑:主にからだの調子<br/>を整える食品<br/>他の栄養の吸収を助けたり<br/>病気に対する抵抗力を<br/>つける。</div> <div></div> |                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                       |  |
|        | ぶたキムチ<br>どんぶり<br>こめ 80 黄<br>ぶたにく 50 赤<br>たまねぎ 15 緑<br>にら 5 緑<br>キムチ 10 緑<br>ごまあぶら 黄<br>さとう 黄<br>かたくりこ 黄<br>しょうゆ                                                                       | ちゅうかあえ<br>きゅうり 20 緑<br>キャベツ 25 緑<br>にんじん 5 緑<br>きくらげ 0.3 緑<br>ハム 8 赤<br>ごま 黄<br>ごまあぶら 黄<br>さとう 黄<br>す しょうゆ                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                        | とうにゅう<br>タンタンめん<br>(めん)<br>ちゅうかめん 200 黄<br>はるまき 1個 赤緑<br>かきたまじる<br>とうふ 20 赤<br>たまねぎ 20 緑<br>とうかん 20 緑<br>にんじん 5 緑<br>しいたけ 8 緑<br>こまつな 15 緑<br>ねぎ 4 緑<br>たまご 20 赤<br>かたくりこ 黄<br>さけ しょうゆ みりん<br>しお にぼし                                               | あげはるまき<br>はるまき 1個 赤緑<br>あぶら 黄<br>ごまネーズあ<br>え<br>きりぼしだいこん 3 緑<br>キャベツ 15 緑<br>きゅうり 25 緑<br>コーン 5 緑<br>ごま 2 黄<br>マヨネーズ 黄<br>す 黄<br>しょうゆ とりガラ<br>しお こしょう |  |
|        | かきたまじる<br>とうふ 20 赤<br>たまねぎ 20 緑<br>とうかん 20 緑<br>にんじん 5 緑<br>しいたけ 8 緑<br>こまつな 15 緑<br>ねぎ 4 緑<br>たまご 20 赤<br>かたくりこ 黄<br>さけ しょうゆ みりん<br>しお にぼし                                           | かきたまじる<br>とうふ 20 赤<br>たまねぎ 20 緑<br>とうかん 20 緑<br>にんじん 5 緑<br>しいたけ 8 緑<br>こまつな 15 緑<br>ねぎ 4 緑<br>たまご 20 赤<br>かたくりこ 黄<br>さけ しょうゆ みりん<br>しお にぼし                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                       |  |
|        | 8.9月の呂南町産の食材                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                       |  |
|        | こめ トマト しょうゆ<br>ぶたにく じゃがいも ほししいたけ<br>とうふ しいたけ カラーピーマン<br>あぶらあげ ピーマン こめこ<br>とうにゅう なす きゅうり<br>おから とうがん かぼちゃ<br>みそ そうめんうり りんご                                                             |                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                       |  |
|        |                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                       |  |

|  |  | エネルギー | たんぱく質   | 脂質      | カルシウム  | 鉄   | ビタミン |      |      |    | 食塩相当量 |
|--|--|-------|---------|---------|--------|-----|------|------|------|----|-------|
|  |  | kcal  | g       | g       | g      | mg  | A    | B1   | B2   | C  | g     |
|  |  |       |         | 21      | 356    | 2.1 | 189  | 0.52 | 0.46 | 30 | 2.2   |
|  |  |       | 25.0    | ※15.4%  | ※29.0% |     |      |      |      |    |       |
|  |  |       | ※13~20% | ※20~30% | 350    | 3   | 200  | 0.4  | 0.4  | 25 | 2     |

※たんぱく質は摂取エネルギーの13~20%、脂質は摂取エネルギーの20~30%