



目玉メニュー

9月12日(月) ピザ風ハンバーグ
ハンバーグの上にカラフルな野菜とトマトソース、チーズを乗せてピザをイメージしました。

9月15日(木) ミルクパン
大人気のミルクパンです。牛乳のカルシウムが入った、ほんのり甘い優しい味のパンです。パンはご飯に比べてエネルギーが少ないので、スパゲティを合わせました。

がっのおべんとうメニュー

げつようび

かようび

すいようび

もくようび

きんようび

FOOD ACTION NIPPON

みんなで食料自給率アップ!
エンゼルフーズは、FOOD ACTION NIPPON推進パートナーです。

ひとくちメモ

豚肉を食べて夏バテ解消!!

豚肉には「疲労回復のビタミン」と呼ばれるビタミンB1が牛肉と比べ約10倍も含まれており、全食品類の中でもダントツの多さです。ビタミンB1は、アリシンと一緒に摂取するとアリチアミンとなり、吸収率が5~6倍に高まります。アリシンを多く含むニンニクやニラ、玉ねぎなどの食材と組み合わせると良いでしょう。また、バラ肉など脂肪の多い部分は、一度茹でておぼすことでヘルシーに食べることができます。

5

ぶたにくのしょうがやき
フルーツ
うさぎのりごはん

*エネルギー 400 kcal
*タンパク質 12.9 g
*脂質 12.3 g
*塩分 1.4 g

6

めだまやきフライ
フルーツ
ふりかけごはん

*エネルギー 414 kcal
*タンパク質 10.5 g
*脂質 9.7 g
*塩分 1.6 g

7

デミハンバーグ
フルーツ
しろごはん

*エネルギー 412 kcal
*タンパク質 11.0 g
*脂質 11.0 g
*塩分 1.4 g

8

かわうそ
チキンナゲット
あんにとろふ
ふりかけごはん

*エネルギー 406 kcal
*タンパク質 11.9 g
*脂質 12.4 g
*塩分 1.2 g

9

とりにくのてりやき
フルーツ
ごましおごはん

*エネルギー 407 kcal
*タンパク質 13.1 g
*脂質 11.5 g
*塩分 1.5 g

12

目玉メニュー

ピザふうハンバーグ
フルーツ
しろごはん

*エネルギー 434 kcal
*タンパク質 9.9 g
*脂質 12.2 g
*塩分 1.1 g

13

とりにくのからあげ
フルーツ
おにぎり

*エネルギー 406 kcal
*タンパク質 11.3 g
*脂質 10.0 g
*塩分 1.5 g

14

ポパイカレー
フルーツ
しろごはん

*エネルギー 415 kcal
*タンパク質 11.1 g
*脂質 12.1 g
*塩分 1.5 g

15

デザート

ミートソース・
スパゲティ
フルーツ
ミルクパン

*エネルギー 411 kcal
*タンパク質 10.2 g
*脂質 16.4 g
*塩分 1.4 g

16

とんかつ
フルーツ
おかかごはん

*エネルギー 408 kcal
*タンパク質 10.3 g
*脂質 10.1 g
*塩分 1.4 g

19

けいろうのひ

20

ケチャップハンバーグ
フルーツ
しろごはん

*エネルギー 414 kcal
*タンパク質 9.7 g
*脂質 10.9 g
*塩分 1.1 g

21

メンチカツ
フルーツ
おにぎり

*エネルギー 421 kcal
*タンパク質 10.9 g
*脂質 10.6 g
*塩分 1.6 g

22

セサミチキン
フルーツ
エンゼルのりごはん

*エネルギー 421 kcal
*タンパク質 14.2 g
*脂質 9.8 g
*塩分 1.6 g

23

しゅうぶんのひ

26

乳酸菌飲料

とりにくのからあげ
フルーツ
ふりかけごはん

*エネルギー 439 kcal
*タンパク質 11.1 g
*脂質 12.6 g
*塩分 1.4 g

27

ビビンバ
フルーツポンチ
しろごはん

*エネルギー 432 kcal
*タンパク質 11.6 g
*脂質 10.4 g
*塩分 1.6 g

28

ポークチャップ
フルーツ
ごましおごはん

*エネルギー 414 kcal
*タンパク質 12.7 g
*脂質 12.5 g
*塩分 1.5 g

29

エンゼルカレー
フルーツ
しろごはん

*エネルギー 439 kcal
*タンパク質 12.0 g
*脂質 12.8 g
*塩分 1.5 g

30

とりてんカツ
フルーツ
さげごはん

*エネルギー 401 kcal
*タンパク質 9.5 g
*脂質 11.1 g
*塩分 1.4 g