

9月



こんたてひょう



日	献立名 ※牛乳は毎日つきます	体をつくるもとになる (赤の食品)	体の調子を整えるもとになる (緑の食品)	エネルギーのもとになる (黄色の食品)
1 (金)	ごもくうどん	とり肉 あぶらあげ	にんじん ほうれんそう ねぎ しいたけ	うどん さとう でんぷん
	さつまいもてんぷら			さつまいも 油
	とうにゅうだいふく	豆乳		さとう もち粉 でんぷん
	ミニフィッシュ (中高のみ)	かたくちいわし		さとう でんぷん
4 (月)	コッペパン			コッペパン
	えびのクリームに	とり肉 えび 脱脂粉乳	コーン たまねぎ にんじん ぶなしめじ えだまめ	バター
	いももち			じゃがいも さとう でんぷん
	コールスローサラダ		キャベツ きゅうり にんじん コーン	油 さとう
5 (火)	ごはん	脱脂粉乳		こめ
	かぶのみそしる	あぶらあげ とうふ みそ	かぶ こまつな	
	そぼろいりたまごやき	鶏卵 ぶた肉		さとう
	こまつなのしらすあえ	しらす のり	こまつな もやし にんじん	さとう ごま
6 (水)	ごはん	脱脂粉乳		こめ
	かすじる	さけ あぶらあげ みそ 牛乳	にんじん ねぎ だいこん	つきこんやく じゃがいも
	チキンみそカツ	とり肉 みそ		油 パン粉 小麦粉
	いらともやしのあえもの		いら もやし にんじん	さとう ごま油
7 (木)	ごはん	脱脂粉乳		こめ
	ながいものすましじる	ぶた肉	ねぎ しいたけ	ながいも つきこんやく
	さばのてりやき	さば		さとう
	ゆずポンずあえ		キャベツ こまつな にんじん ゆず果汁	さとう ごま油
8 (金)	なすのポロネーゼパスタ	ぶた肉 大豆	なす たまねぎ にんじん にんにく	スパゲッティ オリーブ油 さとう
	チーズコロッケ	じゃがいも チーズ		油 パン粉 小麦粉
	ごぼうサラダ	ツナ	ごぼう キャベツ きゅうり コーン	
11 (月)	しょくパン			食パン
	コーンクリームスープ	ベーコン 牛乳 脱脂粉乳	たまねぎ にんじん パセリ コーン	バター 小麦粉 さとう
	チリコンカン	ぶた肉 大豆	たまねぎ にんじん トマト にんにく	さとう 油
	オレンジ (2こ)		オレンジ	
	いちごジャム		いちご りんご	さとう 水あめ
12 (火)	ごはん	脱脂粉乳		こめ
	こまつなのみそしる	あぶらあげ みそ	こまつな ぶなしめじ	
	ぶりのしょうがやき	ぶり	しょうが	
	ぶたにくとなすのみそいため	ぶた肉 みそ	なす にんじん にんにく ししとう	さとう ごま油

9月



こんたてひょう



日	献立名 ※牛乳は毎日つきます	体をつくるもとになる (赤の食品)	体の調子を整えるもとになる (緑の食品)	エネルギーのもとになる (黄色の食品)
13 (水)	ごはん	脱脂粉乳		こめ
	とりにくのフォー	とり肉	にんじん はくさい こまつな ねぎ	フォー
	ぎょうざ(2こ)	ぶた肉	キャベツ たまねぎ にら	小麦粉 でんぷん
	チンジャオロース	ぶた肉	ピーマン にんじん たけのこ しょうが にんにく	さとう 油
14 (木)	クリームスパゲッティ	とり肉 ベーコン 脱脂粉乳 牛乳 白花豆 いんげん豆	にんじん たまねぎ ぶなしめじ マッシュルーム コーン	スパゲッティ 油 生クリーム オリーブ油
	エンリッチミニトマト		エンリッチミニトマト	
	なしゼリー		なし果汁	さとう
15 (金)	おやこどん	とり肉 鶏卵 あぶらあげ	たけのこ しいたけ たまねぎ	こめ さとう
	もずくじる	もずく とうふ	ねぎ	
	やさいのカレーあえ	ツナ	こまつな ほうれんそう にんじん もやし	さとう ごま
19 (火)	ドライカレー	脱脂粉乳 ぶた肉 大豆 チーズ	たまねぎ にんじん ピーマン トマト しょうが にんにく りんご ししとう	こめ 油 さとう
	えだまめ		えだまめ	
	ぶどうゼリー		ぶどう果汁	さとう 水あめ
20 (水)	ごはん	脱脂粉乳		こめ
	じゃがいものみそしる	あぶらあげ みそ	こまつな にんじん ねぎ	じゃがいも
	ぶりのてりやき	ぶり		さとう
	だいずいそに	大豆 とり肉 ひじき	にんじん さやいんげん	つきこんやく 油 さとう
21 (木)	ごはん	脱脂粉乳		こめ
	マーボーどうふ	とうふ ぶた肉 大豆 みそ	にんじん ねぎ ピーマン しょうが にんにく	ごま油 さとう 油 でんぷん
	ナムル		ほうれんそう にんじん もやし 切干大根 にんにく	さとう ごま油 ごま
	すいか		すいか	
22 (金)	あさりのスパゲッティ	ベーコン あさり	にんじん たまねぎ キャベツ ぶなしめじ にんにく パセリ	スパゲッティ オリーブ油
	だいこんとチキンのサラダ	とり肉	だいこん みずな	さとう 油
	ヨーグルト	ヨーグルト		
	ミニフィッシュ	かたくちいわし		さとう でんぷん
25 (月)	コッペパン			コッペパン
	カレースープ	ぶた肉	にんじん たまねぎ かぼちゃ こまつな ぶなしめじ	おおむぎ 油 でんぷん さとう
	とうふナゲット(2こ)	とうふ すりみ 豆乳	たまねぎ	油 小麦粉
	きりぼしだいこんサラダ	のり	切干大根 きゅうり にんじん	ごま さとう ごま油
26 (火)	くりごはん			こめ くり
	しらたまだんごじる	ぶた肉	ねぎ たまねぎ はくさい にんじん こまつな	白玉だんご さとう
	ハンバーグ	とり肉 ぶた肉	たまねぎ	
	きゅうりのごまあえ	みそ	きゅうり きくらげ キャベツ にんじん しょうが	ごま さとう ごま油
	おつきみゼリー		みかん果汁	さとう