



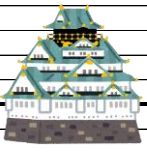
9月 こんだてひょう



城南小学校

日 曜	献立名	使用 する 食 品 名				
		(赤)おもに体をつくるもとになる		(緑)おもに体の調子を整えるもとになる	(黄)おもにエネルギーのもとになる	
		おもにたんぱく質 魚・肉・卵・豆・豆製品	おもに無機質 牛乳・小魚・海そう	おもにカロテン 緑黄色野菜	おもにビタミンC その他の野菜・きのこ・果物	おもに炭水化物 穀類・いも類・さとう
2月	ごはん ぎゅうにゅう ハンバーグのきのこソースかけ かぼちゃのみそじる パイン	ハンバーグ あぶらあげ・みそ	ぎゅうにゅう わかめ・いりこ(だし) かぼちゃ・ねぎ	えのきたけ・たまねぎ たまねぎ・だいこん パイン	さとう・でんぷん	こめ
3火	むぎごはん ぎゅうにゅう しおにくじゃが きりぼしだいこんのそくせきつけ ぶりかけ	ぶたにく・ちぎりあげ・こうやとうふ	ぎゅうにゅう にんじん にんじん サラダこんぶ	たまねぎ・いんげん・にんにく きゅうり・きりぼしだいこん	じゃがいも・こんにやく・さとう	こめ・むぎ あぶら さとう
4水	チリコンカン ぎゅうにゅう やさしいスープに みかんゼリー	だいたく・ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう にんじん にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・にんにく キャベツ・たまねぎ・しめじ	パン・さとう じゃがいも みかんゼリー	あぶら あぶら
5木	ぶちまるむぎごはん ぎゅうにゅう マーボー豆腐 もやしのナムル あじつけのり	とうふ・ぶたにく・だいたく・みそ	ぎゅうにゅう にんじん・ねぎ にら	たまねぎ・たけのこ・しいたけ・しょうが・にんにく もやし	さとう・でんぷん さとう	ごまあぶら・あぶら ごま・ごまあぶら
6金	セルフツナサンド ぎゅうにゅう こめこのクリームスープ こくとうピーンズ	ツナ いんげんまめ・ベーコン だいたく	ぎゅうにゅう にんじん かぼちゃ・にんじん	キャベツ・きゅうり たまねぎ	パン じゃがいも・こめこ こくとう・でんぷん	ノンエッグマヨネーズ あぶら
9月	ごはん ぎゅうにゅう さばのしょうがに れんこんのすのもの にくすい	さば	ぎゅうにゅう こんぶ(だし) にんじん・ねぎ	しょうが キャベツ・れんこん・きゅうり たまねぎ・ごぼう	さとう さとう こんにやく	こめ ごま あぶら
10火	ハヤシライス ぎゅうにゅう ピーンズサラダ ぶどう	ぶたにく だいたく・いんげんまめ・チキンフレーク	ぎゅうにゅう にんじん	トマト・にんじん キャベツ ぶどう	こめ・じゃがいも さとう	あぶら
11水	まるパン ぎゅうにゅう さかなフライ コールスロー じゃがいもとベーコンのスープ	ホキ	ぎゅうにゅう にんじん にんじん	キャベツ・コーン たまねぎ・しめじ	パンこ ぐもぎこ じゃがいも	あぶら あぶら あぶら
12木	けいはん ぎゅうにゅう くきわかめのごまずあえ ムース	とりにく・たまご	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん・ねぎ たくあんづけ・しいたけ もやし・キャベツ	こめ・むぎ・さとう さとう	あぶら ごま ムース
13金	しよくパン ぎゅうにゅう ごもくうどん ごまネーズあえ マーシャルピンズ	とりにく・あぶらあげ・かまぼこ・かつおぶし(だし)	ぎゅうにゅう わかめ・こんぶ(だし) にんじん にんじん	たまねぎ・しいたけ キャベツ・ごぼう・きゅうり	パン うどん ごま・ノンエッグマヨネーズ マーシャルピンズ	
17火	むぎごはん ぎゅうにゅう さかなとれんこんのあまずあえ きのこのみそじる つきみだんご	ホキ あぶらあげ・みそ きなこ	ぎゅうにゅう いりこ(だし)	にんじん・ピーマン にんじん・ねぎ れんこん たまねぎ・えのきたけ・しめじ	こむぎこ でんぷん・さとう しらたまもち・さとう	あぶら
18水	ミルクパン ぎゅうにゅう タイピーエン にんじんサラダ ミックスナッツ	うずらたまご・ぶたにく・かまぼこ	ぎゅうにゅう にんじん・ねぎ にんじん	キャベツ・たまねぎ・しょうが・しいたけ きゅうり・たまねぎ	はるさめ さとう こくとう	あぶら・ごまあぶら あぶら アーモンド・カシューナッツ
19木	だいたくのシャキシャキそぼろどん ぎゅうにゅう わかめのみそ かきたまじる	ぶたにく・ぎゅうにゅう・だいたく	ぎゅうにゅう わかめ こんぶ(だし)	にんじん にんじん・ねぎ たまねぎ・えのきたけ	こめ・むぎ・さとう・でんぷん さとう じゃがいも・でんぷん	あぶら ごま
20金	ゴッペパン ぎゅうにゅう スパイシーやきそば ししやもフライ なしいりフルーツミックス	ぶたにく・かまぼこ	ぎゅうにゅう ししやも	にんじん・ねぎ もやし・キャベツ・たまねぎ・にんにく パイン・おうとう・なし	パン スパゲッティ パンこ カクテルゼリー	あぶら あぶら
24火	ポークカレー ぎゅうにゅう アイアンサラダ ミニゼリー	ぶたにく	ぎゅうにゅう にんじん	たまねぎ・にんにく・しょうが	こめ・むぎ・じゃがいも	あぶら
25水	しよくパン ぎゅうにゅう さかなのケチャップソースあえ ラビオリスープ りんごジャム	ホキ・みそ ベーコン	ぎゅうにゅう にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・しめじ キャベツ・たまねぎ	こむぎこ でんぷん・じゃがいも・さとう ラビオリ りんごジャム	あぶら あぶら
26木	ぶちまるむぎごはん ぎゅうにゅう ぶたにくとなすのみそいため たくあんのあえもの わかめじる	ぶたにく・こうやとうふ・みそ	ぎゅうにゅう ピーマン	たまねぎ・なす・しょうが キャベツ・きゅうり・たくあんづけ	さとう ごま	あぶら ごま
27金	ミルクパン ぎゅうにゅう ウインナーとしろいんげんまめのパスタ ナッツサラダ	ウインナー・いんげんまめ	ぎゅうにゅう にんじん・トマト	たまねぎ・しめじ・にんにく キャベツ・きゅうり	パン マカロニ・さとう さとう	あぶら アーモンド・あぶら
30月	ごはん ぎゅうにゅう いわしのかんろに もやしのごまあえ ぶたじる	とらふ・ぶたにく・みそ	ぎゅうにゅう いわし いりこ(だし)	にんじん・ねぎ だいたく・ごぼう・しょうが	さとう さとう さとう	こめ ごま あぶら

☆味めぐり☆
～大阪城～



ひごまるデー
★だいたく★

