

# 9月のこんだてひょう

こんだて名		(あか) おもにからだをつくるもの		(みどり) おもにからだのちょうしをととのえるもの		(き) おもにエネルギーのもとになるもの		
		①魚・肉・卵・豆・豆製品	②牛乳・小魚・海そう	③緑黄色野菜	④その他の野菜・きのこ・果物	⑤穀類・いも類・さとう	⑥油脂	
1月		ぶちまるむぎごはん				こめ・むぎ		
		マーボー豆腐	とうふ・ぶたにく・だいず・みそ		にんじん	たまねぎ・たけのこ・ねぎ・しいたけ・しょうが・にんにく	さとう・でんぷん	ごまあぶら・あぶら
		フルーツあんじん				パイン・おうとう	あんじん豆腐	
2火		ミルクパン				パン		
		にくだんごスープ	ミートボール		にんじん	もやし・キャベツ・たまねぎ・ねぎ・しいたけ		ごまあぶら
		れんこんのカレーいため	ベーコン		にんじん	れんこん・コーン	さとう	あぶら
3水		いっしょくいりこ						
		ぶたキムチどん	ぶたにく		にんじん・にら	たまねぎ・キムチ・キャベツ	こめ・むぎ・さとう	ごまあぶら
		うずらたまごわかめのスープ	とうふ・うずらたまご・かまぼこ・かつおぶし	わかめ	にんじん	たまねぎ・ねぎ		
4木		ミニももゼリー				ももゼリー		
		ごはん				こめ		
		ごもくうどん	とりにく・あぶらあげ・かまぼこ・かつおぶし	(こんぶ)	にんじん	たまねぎ・ねぎ・しいたけ	うどん	
5金		きんぴらごぼう			にんじん	ごぼう	こんにやく・さとう	ごま・あぶら
		のりごまふりかけ						
		ミルクパン					パン	
8月		かぼちゃのクリームスープ	いんげんまめ・ベーコン	チーズ・きゅうにゅう	かぼちゃ・にんじん	たまねぎ	じゃがいも・こめこ	バター・あぶら
		ツナとやさいのソテー	ツナ		にんじん	キャベツ	さとう	あぶら
		いっしょくこくとうだいず	だいず				こくとう	
9火		けいはん	とりにく・たまご		にんじん	たくあんづけ・しいたけ・たまねぎ・えのきたけ・ねぎ	こめ・むぎ・さとう	あぶら
		ムース					ムース	
		セルフドッグ	フランクフルト				パン	
10水		ラビオリスープ	ベーコン		にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・キャベツ・コーン・しめじ	ラビオリ	
		トマトケチャップ						
		ハヤシライス	ぶたにく		トマト・にんじん	たまねぎ・しめじ・しょうが・にんにく	こめ・むぎ・じゃがいも	あぶら
11木		ぶどう				ぶどう		
		ごはん					こめ	
		いわしのかんろに	いわし				さとう	
12金		ぶたじる	とうふ・ぶたにく・みそ	(いりこ)	にんじん	だいこん・キャベツ・ごぼう・ねぎ・しょうが	じゃがいも・こんにやく	あぶら
		ミニみかんゼリー					みかんゼリー	
		セルフてりやきバーガー	ハンバーグ				パン・さとう・でんぷん	
16火		やさいスープに	ベーコン		にんじん・チンゲンサイ	キャベツ・たまねぎ・しめじ	じゃがいも	あぶら
		ヨーグルト		ヨーグルト				
		こくとうパン					パン	
17水		タイピーエン	うずらたまご・ぶたにく・かまぼこ		にんじん	キャベツ・たまねぎ・ねぎ・しょうが・しいたけ	はるさめ	あぶら・ごまあぶら
		チンゲンサイのちゅうかいため		しらすぼし	チンゲンサイ	もやし・コーン・にんにく		ごまあぶら
		むぎごはん					こめ・むぎ	
18木		じゃがいものそばろに	ぶたにく・だいず・ちぎりあげ		にんじん	たまねぎ・いんげん・きりほしだいこん	じゃがいも・こんにやく・さとう	あぶら
		やさしいため	ハム		にんじん・ピーマン	キャベツ		あぶら
		ごはん					こめ	
19金		さんまのみぞれに	さんま			だいこん		
		さわにわん	ぶたにく・(かつおぶし)	(こんぶ)	にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・ごぼう・えのきたけ・しょうが	でんぷん	あぶら
		つくりカレーだいずふりかけ	だいず・いとかつお				さとう	ごま
22月		ミルクパン					パン	
		ウインナーとしろいんげんまめのパスタ	ウインナー・いんげんまめ		にんじん・トマト	たまねぎ・しめじ・にんにく	マカロニ・さとう	あぶら
		パイ				パイ		
24水		ミックスマックス						アーモンド・カシューナッツ
		ぶちまるむぎごはん					こめ・むぎ	
		さばのソースに	さば			しょうが	さとう	
25木		ぐたくさんみそしる	とうふ・あぶらあげ・みそ	(いりこ)	にんじん	キャベツ・だいこん・えのきたけ・ねぎ	じゃがいも	
		チキンカレーライス	とりにく		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
		フルーツミックス				おうとう・パイン・みかん	カクテルゼリー	
26金		ごはん					こめ	
		さかなのさいきょうみそソース	味めぐり 関西 ホキ・みそ			たまねぎ・ねぎ	こむぎこ・さとう	あぶら・ごまあぶら
		にゅうめん	かまぼこ・(かつおぶし)	(こんぶ)	こまつな・にんじん	たまねぎ・しいたけ	そうめん	
29月		ミルクパン					パン	
		じゃがいものトマトに	ぶたにく		トマト・にんじん	たまねぎ・しめじ・にんにく	マカロニ・じゃがいも・さとう	あぶら
		いりこアーモンド		いりこ			さとう	アーモンド
30火		みかんゼリー					みかんゼリー	
		ぶちまるむぎごはん					こめ・むぎ	
		ぶたにくとあつあげのみそいため	あつあげ・ぶたにく・みそ		にんじん	たまねぎ・しょうが・きくらげ	さとう・でんぷん	あぶら
30火		にらたまじる	たまご・(かつおぶし)	(こんぶ)	にんじん・にら	たまねぎ・えのきたけ	じゃがいも・でんぷん	
		しよくパン					パン	
		スパイシーやしそば	ぶたにく・かまぼこ		にんじん	もやし・キャベツ・たまねぎ・ねぎ・にんにく	スパゲッティ	あぶら
30火		ももかん						
		マーシャルピンズ				おうとう		マーシャルピンズ

※ 都合により、献立が変更する場合があります。  
 ※ 食物アレルギー等に対応が必要な場合は、毎日献立表を確認してください。また、食物アレルギー等で加工食品の成分表や原材料のg数などの詳しい資料が必要な方は給食室へお申し出ください。