



9月のこんだて(前半)



藤 支 発 518 号
令和 7年 9月 1日
大阪府立藤井寺支援学校
校 長 高 田 清 将

| 日・曜日 | 主食 (黄色) | 牛乳 (赤) | デザート等 | おかず | 血や肉になるもの (赤) | 熱や力になるもの (黄) | 体の調子をととのえるもの (緑) | 調味料 | エネルギー 小・中・高 (kcal) |
|------|------------|-----------|-------------|------------------|-----------------|-----------------|--|---|--------------------------|
| 2・火 | | | | なつやさいカレー | ぶたひき肉 | 米、油 | たまねぎ、かぼちゃ、トマト、ズッキーニ、ピーマン、にんじん、にんにく、しょうが、りんごペースト、トマト缶 | とりがら、カレー粉、赤ワイン、ケチャップ、ウスターソース、アレルゲンフリーカレー粉 | 679 |
| | | | | キャベツとコーンのサラダ | ツナ | | キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン缶 | 砂糖、塩、酢、しょうゆ、こしょう | 815 |
| 3・水 | | | | ぶたキムチ | ぶたもも肉、ぶたばら肉 | ごま油 | はくさいキムチ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、にんにく | 酒、しょうゆ、みりん、塩 | 585 |
| | | | | タッカンマリふうスープ | とり肉 | じゃがいも | だいこん、にんじん、ねぎ、しょうが、にんにく | とりがら、酒、塩、しょうゆ | 702 |
| 4・木 | | | やさいふりかけ | あじのこうみだれかけ | あじ | 油、かたくり粉 | たまねぎ、みょうが、きゅうり | 酒、砂糖、塩、酢、しょうゆ、みりん | 531 |
| | | | | かぼちゃのみそしる | あつあげ、みそ | | かぼちゃ、だいこん、にんじん | かつおこんぶだし | 637 |
| 5・金 | | | | ちゅうかおこわ | ぶた肉 | 米、もち米、ごま油 | たけのこ、干ししいたけ、にんじん、しょうが | とりがら、酒、さとう、しょうゆ | 524 |
| | | | | ひじきとベーコンのいために | ベーコン、ひじき | ごま油 | キャベツ、にんじん、青ピーマン、黄ピーマン | 砂糖、酢、しょうゆ | 629 |
| | | | | こまつなのスープ | とうふ、とり肉 | ごま油 | こまつな、にんじん | とりがら、酒、塩、しょうゆ、こしょう | |
| 8・月 | | | | なすとトマトのチーズやき | ぶた肉、チーズ | オリーブ油 | なす、トマト、たまねぎ、ピーマン | 塩、こしょう、ウスターソース、しょうゆ | 575 |
| | | | | ポトフ | とり肉 | じゃがいも | キャベツ、たまねぎ、だいこん、にんじん、セロリ | とりがら、白ワイン、塩、しょうゆ、こしょう | 690 |
| 9・火 | | | | ぶたキャベツのマヨしょうゆいため | ぶた肉 | エッグケアマヨネーズ、油 | キャベツ、たまねぎ、ピーマン、しめじ、にんじん | 酒、しょうゆ | 544 |
| | | | | オクラともずくのみそしる | もずく、みそ | じゃがいも | オクラ、ねぎ | 酒、かつおこんぶだし | 653 |
| 10・水 | | | | とりそぼろちらし | とりひき肉、高野どうふ | 米 | にんじん、ごぼう、きゅうり、干ししいたけ、みつば | 酒、砂糖、酢、しょうゆ、かつおこんぶだし | 563 |
| | | | | ビーフンのおすまし | ぶた肉 | ビーフン | キャベツ、チンゲンサイ、にんじん | みりん、塩、しょうゆ、かつおこんぶだし | 676 |
| 11・木 | | | | マーボーなす | ぶたひき肉、あつあげ、みそ | かたくり粉、油、ごま油 | なす、たまねぎ、しょうが、にんにく、にら | とりがら、酒、砂糖、塩、しょうゆ、こしょう、トウバンジャン | 613 |
| | | | | くうしんさいのスープ | とり肉、糸かまぼこ | ごま油 | くうしんさい、にんじん、もやし | とりがら、酒、塩、しょうゆ、こしょう | 736 |
| 12・金 | | | | とりのじぶに | とり肉 | かたくり粉、ふ | 玉ねぎ、にんじん、こまつな、しいたけ、たけのこ | 酒、みりん、砂糖、しょうゆ、かつおこんぶだし | 559 |
| | | | | めったじる | ぶた肉、みそ | さつまいも | だいこん、にんじん、はくさい | かつおこんぶだし、しょうゆ | 671 |

石川県の郷土料理

※物資購入の都合により献立が変更になることもあります。ご了承ください。