



## 9月のこんだて(前半)

日 曜日	主食 (黄)	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 小学部 中高部 (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・カレーフレーク	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
				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	585
4 ・木			やさい ぶりかけ 	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、干しこいたけ、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、セロリー	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
				オクラともぞくのみそしる	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、干しこいたけ、みづば	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				マーぼーなす	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、トウバンジャク	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

※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。