



9月のこんだて(前半)



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(小学生部 中高等部 kcal)
4・月				なつやすいかレー	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	とりから、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	675
				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	785
5・火				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	524
				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	604
6・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	563
				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	とりから、酒、塩、しょうゆ	650
7・木				とりにくのママレードやき	とり肉		たまねぎ	ママレードジャム、しょうゆ	665
				ひよこまめのフェジョアータ	ぶたばら肉、ひよこ豆、ベーコン	オリーブ油	にんにく、たまねぎ、だいこん、にんじん、トマト缶	とりから、赤ワイン、砂糖、塩、しょうゆ、こしょう	763
8・金				ぶたにくのだいずフ레이크やき	とんへし肉、だいずの華(フ레이크)	エッグケアマヨネーズ、オリーブ油	にんにく、たまねぎ、トマト缶	塩、こしょう、ケチャップ、砂糖	562
				コンソメジュリアン	チキンハム	じゃがいも	たまねぎ、きゅうり、にんじん、キャベツ、レタス、パセリ	とりから、塩、しょうゆ、こしょう	649
11・月				とりそぼろちらしずし	とりひき肉、高野どうふ	米	にんじん、ごぼう、きゅうり、干しいたけ、みつば	酒、砂糖、酢、しょうゆ、かつおこんぶだし	565
				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	653
12・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	535
				オクラともずくのおすまし	もずく	じゃがいも	オクラ、ねぎ	塩、しょうゆ、みりん、酒、かつおこんぶだし	617
13・水				とりのしおこうじやき	とり肉		たまねぎ	塩こうじ、しょうゆ	550
				じゃこピーマン	ちりめんじゃこ	ごま、ごま油	ピーマン	酒、みりん、しょうゆ	635
				ぐだくさんみそしる	どうふ、油あげ、みそ		キャベツ、だいこん、にんじん	かつおこんぶだし	
14・木				タコライス	ぎゅうひき肉、ぶたひき肉、スライスチーズ	米、油、かたくり粉	たまねぎ、トマト缶、トマト、にんにく、キャベツ	とりから、砂糖、塩、こしょう、ウスターソース、ナツメグ	645
				やさいスープ	とり肉	じゃがいも	たまねぎ、にんじん、パセリ	とりから、塩、しょうゆ、こしょう	749

※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が、ご了承ください。

秋が旬の食材

さば、さんま、さつまいも、さといも、にんじん、れんこん、きのこ、りんご、ぶどうなど

9月23日は秋分の日です。給食でも、家庭でも旬の食材を食べて、秋を感じてみましょう！



9月のこんだて(後半)



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(小学部・中高等部) (kcal)	
敬老の日にちなんだまごわやさしいこんだて	15・金			さけごはん	さけ	米、ごま	にんじん	酒、塩、みりん、しょうゆ、こんぶだし	536	
				ごもくにまめ	とり肉、大豆、ちくわ	ごま油	にんじん、れんこん、ごぼう、干しいたけ	しょうゆ、砂糖、みりん、酒	618	
				わかめとじゃがいものおすまし	わかめ、油あげ	じゃがいも	だいこん、ねぎ	塩、しょうゆ、酒、かつおこんぶだし		
19・火				なすとトマトのチーズ焼き	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	730	
				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	とりから、白ワイン、塩、こしょう、しょうゆ	764	
20・水				あおだいずごはん	青大豆	米		酒、塩、こんぶだし	542	
				こうやどうふとぶたにくのにももの	ぶた肉、高野どうふ		たまねぎ、にんじん、さやいんげん	酒、砂糖、しょうゆ、かつおこんぶだし	625	
				なめこのみそしる	みそ	じゃがいも	こまつな、にんじん、なめこ	かつおこんぶだし		
21・木				チンゲンサイのオイスターいため	ぎゅう肉	ごま油、かたくり粉	チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、たけのこ、しょうが、にんにく	かき油、塩、しょうゆ	529	
				きりぼしだいこんのスープ	とり肉	ごま油	切干だいこん、干しいたけ、にんじん、しょうが、ねぎ	とりから、酒、塩、こしょう、しょうゆ	610	
22・金				ガパオライス	とりひき肉	米、ごま油	たまねぎ、しょうが、にんにく、乾燥パプリカ、ピーマン、赤ピーマン、キャベツ、きゅうり、レモン汁	かき油、トウバンジャン、砂糖、塩、しょうゆ、こしょう、酒、とりから	594	
				わかめスープ	わかめ、とうふ	ごま油	にんじん、えのきたけ、しょうが	とりから、酒、塩、しょうゆ	672	
25・月				ぶたにくとだいこんのにももの	ぶた肉		だいこん、にんじん、しめじ、こまつな	酒、みりん、砂糖、しょうゆ、かつおこんぶだし	519	
				キャベツのあますあえ	チキンハム	油	キャベツ、にんじん、きゅうり、しょうが	砂糖、塩、酢、しょうゆ	598	
26・火				とりにくのじぶに	とり肉、ふ	かたくり粉	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	575	
				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、白ねぎ	かつおこんぶだし、しょうゆ	665	
27・水				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	とりから、酒、砂糖、塩、しょうゆ、こしょう、トウバンジャン	593	
				チンゲンサイのスープ	とり肉、糸かまぼこ		チンゲンサイ、にんじん	とりから、酒、みりん、塩、しょうゆ、こしょう	686	
28・木				さばのみそに	さば、みそ		しょうが、白ねぎ	酒、みりん、砂糖、しょうゆ	555	
				いものこじる	とり肉	さといも	だいこん、にんじん、ごぼう、こまつな	酒、塩、しょうゆ、みりん、かつおこんぶだし	641	
十五夜のこんだて	29・金			ゆかりごはん		米、ごま		ゆかり	580	
				さといもだんご	ぶた肉		さといも、かたくり粉、油	たまねぎ、みつば	酒、砂糖、しょうゆ、かつおこんぶだし	671
				とりだんごととうがんのスープ	とりだんご		とうがん、にんじん、しめじ、こまつな、しょうが	酒、みりん、塩、しょうゆ、かつおこんぶだし		



『十五夜』は秋によくとれるさといもをそなえることから別名『いも名月』とも呼ばれています。

