

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 小学校部 中高等部 (kcal)
16 ・火				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	544
				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、干ししいたけ	しょうゆ、砂糖、みりん、酒	653
				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	塩、しょうゆ、酒、かつおこんぶだし	
17 ・水			スライスチーズ	タコライス	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	とりがら、砂糖、塩、黒こしょう、ウスターソース、ナツメグ、ケチャップ	644
				やさいスープ	とり肉	じゃがいも	たまねぎ、にんじん	とりがら、塩、しょうゆ、こしょう	773
18 ・木				ぶたにくとだいこんのにもの	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	566
				さつまじる	とり肉、みそ	さつまいも	たまねぎ、にんじん、はくさい、ごぼう	かつおこんぶだし	679
19 ・金	コッペパン			チキンカツ(トマトソース)	とり肉	パン粉、エッグケアマヨネーズ、オリーブ油	にんにく、玉ねぎ、トマト缶	砂糖、塩、こしょう、ケチャップ	696
				かぼちゃのシチュー	牛乳、ワインナー	バター、クリーム、米粉	かぼちゃ、玉ねぎ、しめじ	とりがら、塩、こしょう	835
24 ・水		アシドミルク		ユーリンチーどん	とり肉	米、ごま油、米粉	たまねぎ、にんじん、白ねぎ、しょうが、にんにく	酒、みりん、砂糖、塩、酢、しょうゆ、こしょう	512
				レタスととうふのちゅうかスープ	とうふ	ごま油	レタス、にんじん、えのきだけ、しょうが	とりがら、塩、しょうゆ	614
25 ・木				なすびのくたくたに	ぶた肉、あつあげ	油	なす、むきえだまめ(冷凍)	しょうゆ、みりん、かつおだし	596
				いものこじる	とり肉	さといも	だいこん、にんじん、ごぼう、白ネギ	酒、塩、しょうゆ、みりん、かつおこんぶだし	715
26 ・金				あおだいしごはん	青大豆	米		酒、塩、こんぶだし	549
				こうやどうふとぶたにくのにもの	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	659
				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	
29 ・月				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	556
				ぐだくさんじる	とうふ、油あげ	じゃがいも	だいこん、にんじん	しょうゆ、塩、かつおこんぶだし、みりん	667
30 ・火				チンゲンサイのオイスターいため	ぶた肉、あつあげ	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	523
				とりにくとはくさいのスープ	とり肉	ごま油	はくさい、もやし、干ししいたけ、にんじん、しょうが	とりがら、酒、塩、こしょう、しょうゆ	628

※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。

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！