



9月のこんだて(後半)



十五夜の
こんだて

秋分の日
こんだて

石川県の
郷土料理

日・曜日	主食 (黄色)	牛乳 (赤)	デザート	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 中等部 (kcal)
17・火				ゆかりごはん		米、ごま		ゆかり	563
				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	676
				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	
18・水				ぶたじゃが	ぶた肉	じゃがいも、油	玉ねぎ、にんじん	酒、みりん、砂糖、しょうゆ	582
				きゃべつのみそしる	ちくわ、みそ		キャベツ、にんじん、えのき	かつおこんぶだし	698
19・木				ユーリンチーどん	とり肉	米、ごま油、米粉	玉ねぎ、にんじん、白ねぎ、しょうが、にんにく	塩、しょうゆ、こしょう、酢、砂糖	556
				レタスととうふのスープ	とうふ、ベーコン	ごま油	レタス、にんじん、えのき、しょうが	とりから、酒、塩、しょうゆ、こしょう	667
20・金				あきのかおりごはん	とり肉	米、さつまいも、油	しめじ、まいたけ、にんじん	こんぶだし、酒、しょうゆ	527
				ごもくにまめ	ぶた肉、大豆、ひじき		にんじん、たけのこ水煮、れんこん、ごぼう	かつおこんぶだし、酒、みりん、砂糖、しょうゆ	632
				だいこんのおすまし	あぶらあげ		だいこん、ねぎ、えのき	かつおこんぶだし、みりん、塩、しょうゆ	
24・火				ダッカルビ	とり肉、みそ	じゃがいも、油	キャベツ、にんじん、玉ねぎ、しょうが、にんにく	トウバンジャン、酒、砂糖、塩、酢、しょうゆ、こしょう	533
				わかめスープ	わかめ、とうふ	ごま油、ごま	もやし、にんじん、ねぎ、しょうが、にんにく、干しいたけ	とりから、塩、しょうゆ、こしょう	640
25・水			ソフトクリーム ヨーグルト (パナソニック)	あじのかばやきどん	あじ	米、米粉、油	キャベツ、ピーマン	酒、みりん、砂糖、塩、しょうゆ、こしょう	595
				きりぼしだいこんのおすまし	とり肉	かたくり粉	きりぼしだいこん、にんじん、こまつな	かつおこんぶだし、酒、塩、しょうゆ、みりん	714
26・木				マーボーなす	ぶたミンチ、みそ	かたくり粉、ごま油	なす、玉ねぎ、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	552
				ちんげんさいのちゅうかスープ	とり肉、とうふ	ごま油	ちんげんさい、にんじん	とりから、酒、塩、しょうゆ、こしょう	662
27・金				あおだいずごはん	青大豆	米		こんぶだし、酒、塩	558
				こうやとうふとにくのもの	ぶた肉、こうやとうふ	かたくり粉	玉ねぎ、にんじん、たけのこ水煮	かつおこんぶだし、酒、みりん、砂糖、しょうゆ	670
				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	
30・月				とりのじぶに	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	578
				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	694

※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。



『十五夜』は秋によくとれる里芋をそなえることから別名『いも名月』とも呼ばれています。
さといものほかにも、月見団子や秋のくだもの、すすきなどを飾ってお祝いします。

