



9月のこんだて(前半)



ちょうよう せつく 重陽の節句

奇数は縁起のいい数字とされ9月9日は最も大きい「九」が重なることからとても縁起がいいからと重陽の節句となりました。

この日に「なす」を食べると元気に過ごせるといわれているのでなすをたくさん使った献立にしています。

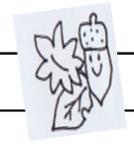
ブラジルの こんだて

ヴィナグレッチサラダは白ワインピネガーを使った甘めの食べやすいサラダです。フェイスジョアータはブラジルで有名な家庭料理で、具沢山の煮物です。

また、ブラジルでは世界で一番オレンジが作られているので、オレンジの皮を使ったマーマレードジャムを使って鶏肉に味をつけたり、オレンジジュースも付けました。



| 日・曜日 | おはしの日 | のみもの | デザート ひりかけ など | こんだて名 | 血や肉になるもの (赤) | 熱や力になるもの (黄) | 体の調子をとのえるもの (緑) | 調味料 | エネルギー (Kcal) 小1~4 小5~6 中・高 |
|------|-------|--------------|--------------------|-----------------|-----------------|---------------------|--------------------------------|---|--|
| 3・火 | | 牛乳 | | ビーフカレーライス | ぎゅう肉 | はいが米、じゃがいも、油 | 玉ねぎ、にんじん、セロリ、にんにく、しょうが、トマトピューレ | 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-カレールウ | 621 683 745 |
| | | | | カラフルサラダ | チキンハム | オリーブ油 | きゅうり、パプリカ、キャベツ、ホールコーン | 砂糖、塩、酢、しょうゆ、こしょう | |
| 4・水 | | 牛乳 | | ごはん | | はいが米 | | | 545 |
| | | | | とりじゃが | とり肉 | じゃがいも、糸こんにゃく、油 | にんじん、玉ねぎ | かつおこんぶだし、酒、みりん、砂糖、しょうゆ | 600 |
| | | | | こまつなのみそしる | とうふ、みそ | | こまつな、だいこん、しめじ | かつおこんぶだし | 654 |
| 5・木 | | 牛乳 | | ごはん | | はいが米 | | | 529 |
| | | | | ぶたとキャベツのごまみそいため | ぶた肉、みそ | 練りごま、油 | キャベツ、玉ねぎ、にんじん、ピーマン | 酒、みりん、砂糖、しょうゆ | 582 |
| | | | | ふのおすまし | ふ | | だいこん、えのき、ねぎ | かつおこんぶだし、塩、しょうゆ | 635 |
| 6・金 | | 牛乳 | ヨーグルト | さつまいもパン | | さつまいもパン | | | 565 |
| | | | | あじのカレーパン粉やき | あじ | パン粉、オリーブ油 | ガーリックパウダー | 白ワイン、塩、こしょう、カレー粉 | 622 |
| | | | | ポテトのごまドレサラダ | ロースハム | じゃがいも、オリーブ油、ごま、練りごま | きゅうり、にんじん、オニオンソテー | 砂糖、塩、酢、しょうゆ、こしょう | 678 |
| | | | | コンソメスープ | とり肉 | | キャベツ、だいこん、にんじん、玉ねぎ | とりがらだし、塩、しょうゆ、白ワイン、こしょう | |
| 9・月 | | 牛乳 | | ごはん | | はいが米 | | | 536 |
| | | | | なすびとぶたにくのくたくた煮 | ぶた肉、あつあげ | | なすび | かつおこんぶだし、酒、みりん、砂糖、塩、しょうゆ | 590 |
| | | | | さといものみそしる | みそ | さといも | だいこん、にんじん、ほうれんそう | かつおこんぶだし | 643 |
| 10・火 | | 牛乳 | | チャーハン | 焼き豚 | はいが米、押し麦、ごま油 | 玉ねぎ、ねぎ、にんじん、にんにく | とりがら、中華だし、塩、しょうゆ、こしょう | 528 |
| | | | | あげぎょうざ | ぎょうざ(冷凍) | 油 | | | 581 |
| | | | | ちゅうかスープ | わかめ、とり肉 | ごま油、ごま | にら、もやし、干しいたけ | とりがら、中華だし、塩、しょうゆ、こしょう、酒 | 634 |
| 11・水 | | 牛乳 | しそかつおひりかけ | ごはん | | はいが米 | | | 509 |
| | | | | とりにくとひじきのごもくに | とり肉、ひじき、ちくわ | こんにゃく | だいこん、にんじん、たけのこ、ごぼう、さやいんげん | かつおこんぶだし、酒、みりん、砂糖、しょうゆ | 560 |
| | | | | きゃべつのみそしる | ミニあつあげ、みそ | | きゃべつ、にんじん、ねぎ | かつおこんぶだし | 611 |
| 12・木 | | 牛乳 | | ごはん | | はいが米 | | | 469 |
| | | | | たらの西京焼き | たら、白みそ | | | 酒、みりん、砂糖、しょうゆ | 516 |
| | | | | ほうれんそうのかつおあえ | かつおぶし | | ほうれんそう、キャベツ、にんじん、もやし | 塩、砂糖、みりん、しょうゆ | 563 |
| | | | | だいこんのおすまし | あぶらあげ、とうふ | | だいこん、えのき、ねぎ | かつおこんぶだし、塩、しょうゆ | |
| 13・金 | | オレンジジュース | | コッペパン | | コッペパン | | | 511 |
| | | | | とりにくのマーマレードやき | とり肉 | | | マーマレードジャム、しょうゆ | 562 |
| | | | | ヴィナグレッチサラダ | チキンハム | オリーブ油 | きゅうり、パプリカ、オニオンソテー、ホールコーン | 白ワインピネガー、砂糖、塩、しょうゆ | 613 |
| | | | | ひよこまめのフェイスジョアータ | ぶた肉、ベーコン、ひよこ豆 | オリーブ油 | にんにく、玉ねぎ、だいこん、にんじん、トマト缶 | とりがら、赤ワイン、砂糖、塩、しょうゆ、黒こしょう | |





おきなわけん きょうとりょうり
沖縄県の郷土料理

タコライス、きゃべつ、チーズ、トマト、そして「タコス」といわれるミートソースをごはんの上にかけて食べる沖縄料理です。

給食ではトマトベースのミートソースをきゃべつ、チーズと一緒にご飯の上のせて食べます。

フォークが必要な場合はご家庭でご準備ください。

9月22日は『秋分の日』

家庭でも旬の食材を食べて秋を感じてみましょう！

秋が旬の食材
さば、さんま、さつまいも、さといも、りんご、ぶどう、きのこ、にんじん、れんこん など



9月のこんだて(後半)



| 日・曜日 | おはしの日 | のみもの | デザート ぶりかけ など | こんだて名 | 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 (Kcal) 小1~4 小5~6 中高生 |
|------|-------|------|--------------------|-------------------|-----------------|-----------------|--------------------------------------|-----------------------------|--|
| 17・火 | | | | さげごはん | さけ、ひじき、あぶらあげ | はいが米 | | かつおこんぶだし、酒、みりん、塩、しょうゆ | 530 |
| | | | | 大阪産さといもコロッケ | | 大阪産里芋コロッケ(冷凍)、油 | | | 583 |
| | | | | ちんげんさいのみそしる | とうふ、みそ | | ちんげんさい、だいこん、にんじん | かつおこんぶだし | 636 |
| 18・水 | | | | レーズンパン | | レーズンパン | | | 557 |
| | | | | とりのてりやき | とり肉 | かたくり粉 | | 酒、みりん、砂糖、塩、しょうゆ | 613 |
| | | | | ツナサラダ | ツナ | | キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン | 砂糖、塩、酢、こしょう、しょうゆ | 668 |
| | | | | ポトフ | ウインナー | じゃがいも | ブロッコリー、玉ねぎ、だいこん、にんじん、セロリ | とりがらだし、塩、こしょう、しょうゆ、白ワイン | |
| 19・木 | | | | ごはん | | はいが米 | | | 479 |
| | | | | ぶたにくと夏野菜のオイスター炒め | ぶたにく、えだまめ | かたくり粉、油 | なすび、たけのこ、パプリカ、にんじん、玉ねぎ、しめじ、にんにく、しょうが | 中華だし、酒、かき油、塩、こしょう、砂糖、しょうゆ | 527 |
| | | | | レタスのちゅうかスープ | とうふ | ごま油 | レタス、もやし、にんじん | とりがら、中華だし、塩、しょうゆ、こしょう、酒 | 575 |
| 20・金 | | | スライスチーズ | タコライス | 豚ひき肉、牛ひき肉 | はいが米、油、かたくり粉 | 玉ねぎ、トマト缶、にんにく、キャベツ | とりがら、砂糖、塩、こしょう、ウスターソース、ナツメグ | 640 704 768 |
| | | | | ABCマカロニのスープ | ベーコン | ABCマカロニ | だいこん、にんじん、コーン、こまつな | とりがら、塩、しょうゆ、こしょう | |
| 24・火 | | | | ぎゅうどん | ぎゅう肉 | はいが米、糸こんにゃく | 玉ねぎ、にんじん、しょうが | かつおこんぶだし、酒、みりん、砂糖、塩、しょうゆ | 580 638 696 |
| | | | | かぼちゃのみそしる | ミニあつあげ、みそ | かぼちゃ | だいこん、ねぎ | かつおこんぶだし | |
| 25・水 | | | ぶどうゼリー | ベーコンときのこの和風スパゲティ | ベーコン、焼きの | スパゲティ | こまつな、玉ねぎ、しめじ、えのき、にんじん、にんにく | 塩、こしょう、しょうゆ | 456 501 547 |
| | | | | こんにゃくサラダ | チキンハム | サラダこんにゃく、オリーブ油 | だいこん、きゅうり、赤パプリカ、オニオンソテー | 砂糖、塩、こしょう、酢、しょうゆ | |
| 26・木 | | | | ごはん | | はいが米 | | | 552 |
| | | | | れんこんととりにくのあまからいため | とり肉 | こんにゃく、かたくり粉、油 | れんこん、にんじん、玉ねぎ、ごぼう、さやいんげん | 酒、みりん、砂糖、しょうゆ | 607 |
| | | | | なめこのみそしる | みそ | じゃがいも | なめこ、にんじん、こまつな | かつおこんぶだし | 662 |
| 27・金 | | | | コッペパン | | コッペパン | | | 520 |
| | | | | 白身魚のフライ | メルルーサ | 小麦粉、パン粉、油 | 塩 | 572 | |
| | | | | ブロッコリーサラダ | ツナ | | ブロッコリー、にんじん、コーン | 砂糖、塩、酢、しょうゆ | 624 |
| 30・月 | | | | ごはん | | はいが米 | | | 554 |
| | | | | ぶたにくのみそやき | ぶた肉、みそ | | 白ねぎ、しょうが | 酒、砂糖、みりん、しょうゆ | 609 |
| | | | | ひじきのいために | ひじき、ちくわ | こんにゃく | にんじん、さやいんげん | かつおこんぶだし、酒、砂糖、みりん、しょうゆ | 665 |
| | | | | けんちんじる | あぶらあげ、とうふ | さといも | だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ | かつおこんぶだし、塩、しょうゆ | |

9月17日(月)は「十五夜(じゅうごや)」です！『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。さといものほかにも、月見団子や秋のくだもの、すすきなどをかざってお祝いします。給食では、里芋コロッケを出します。

※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。

