



9月のこんだて(前半)



日・曜日	おはしの日	飲み物	デザート ふりかけ 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
4・月		牛乳 		ポークカレーライス	ぶた肉	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パウダー	581 639 697
				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	
5・火		牛乳 		ごはん		はいが米			569
				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	626
				ひじきのいために	ひじき	こんにゃく	にんじん、さやいんげん、ごぼう	かつおこんぶだし、砂糖、しょうゆ、みりん、酒	683
				たまねぎのみそしる	わかめ、あぶらあげ、みそ		たまねぎ、にんじん、しめじ	かつおこんぶだし	
6・水		牛乳 		こくとうパン		こくとうパン			560
				コロッケ	コロッケ(冷凍)	油			616
				ツナサラダ	ツナ		キャベツ、きゅうり、にんじん	砂糖、塩、酢、こしょう、しょうゆ	672
				ポトフ	とり肉	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	
7・木		牛乳 	のりのつくだに 	ごはん		はいが米			506
				さけのしおやき(おろしそぼんず)	さけ		だいこん、おおば	旭ボンス、塩、かつおこんぶだし	557
				ぐだくさんみそしる	とうふ、あぶらあげ、みそ		キャベツ、にんじん、えのき、ねぎ	かつおこんぶだし	607
8・金		牛乳 		ごはん		はいが米			541
				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	595
				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	649
11・月		牛乳 	スライスチーズ 	タコライス	合い挽きミンチ	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	635 699 762
				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	
12・火		牛乳 		ごはん		はいが米			532
				にくじゃが	ぎゅう肉	じゃがいも、糸こんにゃく、油	にんじん、玉ねぎ、さやいんげん	酒、みりん、砂糖、しょうゆ	585
				オクラともずくのおすまし	もずく、とうふ		おくら、えのき、ねぎ	かつおこんぶだし、塩、しょうゆ、酒、みりん	638
13・水		牛乳 		コッペパン		コッペパン			471
				あじのカレーパン粉やき	あじ	パン粉、オリーブ油	パセリ、ガーリックパウダー	白ワイン、塩、こしょう、カレー粉	518
				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	565
				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	
14・木		牛乳 	しそかつおふりかけ 	ごはん		はいが米			521
				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	573
				れたすのみそしる	ミニあつあげ、みそ		レタス、にんじん、しめじ	かつおこんぶだし	625
15・金		牛乳 		ごはん		はいが米			482
				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、エリンギ、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	530
				ちんげんさいのちゅうかスープ	とうふ	ごま油	ちんげんさい、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	578
19・火		牛乳 		ごはん		はいが米			588
				メンチカツ	メンチカツ(冷凍)	油			647
				もやしとこまつなのこんぶあえ	しおこんぶ		こまつな、もやし、にんじん、きゅうり	塩、砂糖、みりん、しょうゆ	706
				わかめのみそしる	わかめ、とうふ、みそ		だいこん、玉ねぎ、ねぎ	かつおこんぶだし	

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。

おきなわけん きょうどりょうり
沖縄県の郷土料理

タコライスは、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。





9月のこんだて(後半)



ブラジルの こんだて

ヴィナグレッチサラダは白ワインビ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。



9月23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

フォークが必要な場合はご家庭でご準備ください。

日・曜日	おはしの日	飲み物	デザート ふりかけ 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 中高職
20・水				ごはん		はいが米			531
				さわらのしおやき	さわら			酒、塩	584
				きりぼしだいこんのもの	ちくわ		きりぼしだいこん、にんじん、さやいんげん	かつおこんぶだし、みりん、砂糖、しょうゆ	637
				きゃべつのみそしる	とうふ、みそ	じゃがいも	キャベツ、にんじん	かつおこんぶだし	
21・木		オレンジジュース 		さつまいもパン		さつまいもパン			580
				とりにくのママレードやき	とり肉			ママレードジャム、しょうゆ	638
				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	白ワインビネガー、砂糖、塩、しょうゆ	696
				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	
22・金				ごはん		はいが米			527
				すぶた	ぶた肉	ごま油、かたくり粉	玉ねぎ、にんじん、たけのこ、ピーマン、パプリカ、しょうが	砂糖、塩、こしょう、酢、しょうゆ、とりがら、ケチャップ、酒、みりん	580
				はるさめスープ		はるさめ、ごま油	はくさい、にんじん、にら、干しいたけ	とりがら、中華だし、塩、しょうゆ、酒、こしょう	632
25・月				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	589 647 706
				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	
26・火				ごはん		はいが米			550
				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	605
				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	660
27・水				アップルパン		アップルパン			578
				<small>しろみぎかな</small> 白身魚のフライ	メルルーサ	小麦粉、パン粉、油		塩	636
				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	694
				あきやさいとベーコンのスープ	ベーコン	さつまいも	玉ねぎ、にんじん、しめじ、パセリ	とりがらだし、塩、しょうゆ、こしょう	
28・木				ごはん		はいが米			531
				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	584
				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	637
				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	
29・金				<small>こまつな</small> 小松菜とツナの和風スパゲティ	ツナ、しおこんぶ	スパゲティ	こまつな、玉ねぎ、にんじん、にんにく	塩、こしょう、しょうゆ	395 434 474
				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	

9月29日(金)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、お月様にちなんだゼリーが出ます!



※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。