

9月学校給食よていこんだて表

| 日<br>よび<br>(曜日) | ぎゅうにゅう<br>牛乳                                                                        | しゅしゅく<br>主食<br>ごはん・パン | こん<br>献<br>だて<br>立<br>めい<br>名            | しょく<br>食<br>ひん<br>品<br>めい<br>名  |                     |                               |                           |                         |                                        |
|-----------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|------------------------------------------|---------------------------------|---------------------|-------------------------------|---------------------------|-------------------------|----------------------------------------|
|                 |                                                                                     |                       |                                          | おもにエネルギーのもとになる食品（き）             |                     | おもに体をつくるもとになる食品（あか）           |                           | おもに体の調子を整えるもとになる食品（みどり） |                                        |
| 2<br>(水)        |    | むぎごはん                 | バターチキンカレー<br>コールスロー                      | こめ おおむぎ<br>じゃがいも さとう<br>こめこ     | しょくぶつゆ<br>バター       | とりにく                          | ぎゅうにゅう<br>ヨーグルト<br>なまクリーム | にんじん<br>トマトに            | にんにく しょうが<br>セロリー<br>たまねぎ キャベツ<br>コーン  |
| 3<br>(木)        |    | わかめごはん                | いかのかりんあげ<br>ぶたじる<br>かんぱん                 | こめ おおむぎ<br>でんぷん かんぱん            | しょくぶつゆ              | いか ぶたにく<br>あわせみそ<br>あぶらあげ     | ぎゅうにゅう<br>わかめ             | にんじん ねぎ                 | たまねぎ もやし                               |
| 4<br>(金)        |    | むぎごはん                 | さけのてりやき ごもくまめ<br>こまつなのごまふうみいため           | こめ おおむぎ<br>さとう                  | しょくぶつゆ<br>ごまあぶら ごま  | さけ とりにく<br>だいず                | ぎゅうにゅう<br>こんぶ             | にんじん<br>こまつな            | しょうが<br>ほししいたけ<br>こんにゃく ごぼう<br>もやし     |
| 7<br>(月)        |    | むぎごはん                 | ビビンバ<br>サムゲタンふうスープ                       | こめ おおむぎ<br>さとう もちごめ             | しょくぶつゆ<br>ごまあぶら ごま  | ぶたにく あかみそ<br>とりにく             | ぎゅうにゅう                    | こまつな<br>にんじん<br>チンゲンサイ  | にんにく しょうが<br>たけのこ もやし<br>ねぶかねぎ<br>キャベツ |
| 8<br>(火)        |    | こくとうパン                | チンゲンサイのクリームに<br>フライビーンズ なし               | こくとうパン<br>じゃがいも こめこ<br>でんぷん さとう | しょくぶつゆ              | とりにく だいず                      | ぎゅうにゅう<br>なまクリーム          | にんじん<br>チンゲンサイ          | セロリー<br>たまねぎ なし                        |
| 9<br>(水)        |   | むぎごはん                 | やきししゃも<br>こうやどうふのもの<br>こまつなのうめどれっしんぐあえ   | こめ おおむぎ<br>さとう                  | しょくぶつゆ              | とりにく<br>こうやどうふ                | ぎゅうにゅう<br>ししゃも            | にんじん<br>こまつな            | ほししいたけ<br>たまねぎ<br>いとこんにゃく<br>もやし うめびしお |
| 10<br>(木)       |  | むぎごはん                 | チンジャオロースー<br>ちゅうかやさいスープ<br>ひじきふりかけ       | こめ おおむぎ<br>さとう でんぷん             | しょくぶつゆ<br>ごまあぶら ごま  | ぶたにく とうふ                      | ぎゅうにゅう<br>ひじき             | にんじん<br>ピーマン<br>チンゲンサイ  | しょうが にんにく<br>たけのこ<br>たまねぎ もやし          |
| 11<br>(金)       |  | むぎごはん                 | さけとじゃがいものねぎソースがらめ<br>とうがんじる              | こめ おおむぎ<br>じゃがいも<br>でんぷん さとう    | しょくぶつゆ              | さけ とうふ                        | ぎゅうにゅう                    | にんじん ねぎ                 | しょうが<br>ねぶかねぎ<br>たまねぎ とうがん             |
| 14<br>(月)       |  | むぎごはん                 | ほきのカップやき<br>あつあげのみそしる<br>きゅうりづけ          | こめ おおむぎ<br>じゃがいも                | マヨネーズふうド<br>レッシング   | ほき あかみそ<br>あつあげ               | ぎゅうにゅう                    | ねぎ                      | たまねぎ コーン<br>キャベツ きゅうり<br>しょうが          |
| 15<br>(火)       |  | ロールパン                 | とりにくのハーブグリル<br>ミネストローネ<br>いちごジャム         | ロールパン パンこ<br>いちごジャム             | オリーブゆ               | とりにく ベーコン<br>しろいんげんまめ         | ぎゅうにゅう                    | パセリ にんじん<br>トマトに        | セロリー にんにく<br>たまねぎ キャベツ                 |
| 16<br>(水)       |  | むぎごはん                 | たちうおのかばやきふう<br>ごもくきんぴら<br>キャベツときゅうりのしそあえ | こめ おおむぎ<br>でんぷん さとう             | しょくぶつゆ<br>ごまあぶら     | ぶたにく                          | ぎゅうにゅう<br>たちうお            | にんじん しそこ                | しょうが ごぼう<br>いとこんにゃく<br>キャベツ きゅうり       |
| 17<br>(木)       |  | むぎごはん                 | あきなすいりマーボーどうふ<br>はるさめのちゅうかサラダ            | こめ おおむぎ<br>さとう でんぷん<br>はるさめ     | しょくぶつゆ<br>ラード ごまあぶら | ぶたにく あかみそ<br>とうふ              | ぎゅうにゅう                    | ねぎ にんじん                 | なす にんにく<br>しょうが キャベツ<br>きゅうり           |
| 18<br>(金)       |  | むぎごはん                 | たらとうずらたまごのあまずあん<br>じゃがいものおかかまぶし<br>やきのり  | こめ おおむぎ<br>でんぷん さとう<br>じゃがいも    | しょくぶつゆ              | たら あつあげ<br>うずらたまご<br>かつおぶしけずり | ぎゅうにゅう のり                 | にんじん                    | しょうが<br>ほししいたけ<br>たまねぎ たけのこ<br>にんにく    |
| 24<br>(木)       |  | むぎごはん                 | にくじゃがのうまに<br>こまつなのおかかあえ<br>かんぱちふりかけ      | こめ おおむぎ<br>さとう じゃがいも            | しょくぶつゆ ごま           | ぶたにく<br>かつおぶしけずり<br>かんぱち      | ぎゅうにゅう                    | にんじん<br>こまつな            | ほししいたけ<br>こんにゃく<br>たまねぎ もやし<br>しょうが    |
| 25<br>(金)       |  | むぎごはん                 | つきみうどん<br>チンゲンサイのサラダ<br>つきみだんご           | こめ おおむぎ<br>うどん さとう<br>つきみだんご    | しょくぶつゆ              | とりにく<br>うずらたまご                | ぎゅうにゅう                    | にんじん ねぎ<br>チンゲンサイ       | たまねぎ キャベツ                              |
| 28<br>(月)       |  | むぎごはん                 | チリコンカーン<br>フレンチサラダ ヨーグルト                 | こめ おおむぎ<br>さとう                  | しょくぶつゆ              | ぶたにく<br>きんときまめ                | ぎゅうにゅう<br>ヨーグルト           | にんじん                    | セロリー にんにく<br>たまねぎ キャベツ<br>きゅうり         |
| 29<br>(火)       |  | こめこいりパン               | さけフライ そえキャベツ<br>かぼちゃのポタージュ               | こめこいりパン<br>こむぎこ パンこ<br>こめこ      | しょくぶつゆ              | さけ ベーコン                       | ぎゅうにゅう                    | かぼちゃ                    | キャベツ セロリー<br>たまねぎ<br>クリームコーン           |
| 30<br>(水)       |  | むぎごはん                 | イカのピリからやき<br>ひじきのいりに<br>キャベツのごまあえ        | こめ おおむぎ<br>さとう                  | しょくぶつゆ ごま           | いか だいず<br>とりにく<br>あぶらあげ       | ぎゅうにゅう<br>ひじき             | ねぎ にんじん<br>こまつな         | しょうが にんにく<br>ごぼう<br>いとこんにゃく<br>キャベツ    |