

9 月学校給食よていこんだて表

日 よび (曜日)	ぎゅうにゅう 牛乳	しゅしょく 主食 ごはん・パン	こん 献	だて 立	めい 名	しょく ひん めい 食品名							
						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)					
3 (火)		むぎごはん	たら	あんかけ	みそしる	かんぱん	こめ おおむぎ でんぶん さとう じゃがいも かんぱん	しょうぶつゆ	たら あわせみそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	しめじ えのきたけ もやし たまねぎ	
4 (水)		げんりょう むぎごはん	いか	やきそば	ちゅうかやさいスープ		こめ おおむぎ ちゅうかめん でんぶん	しょうぶつゆ ごまあぶら	ぶたにく いか	ぎゅうにゅう あおさ わかめ	にんじん チンゲンサイ	しょうが たまねぎ キャベツ もやし	
5 (木)		むぎごはん	じゃがいも	のそぼろに	なっとうみそ	こうみづけ	こめ おおむぎ さとう じゃがいも	しょうぶつゆ ごま	とりにく なっとう	ぶたにく あかみそ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ えだまめ キャベツ こんにやく しょうが ほししいたけ
6 (金)		むぎごはん	さけ	のねぎソース	がらめ	コーンサラダ	ロールパン でんぶん じゃがいも さとう	しょうぶつゆ	さけ	ぎゅうにゅう	ねぎ チンゲンサイ	しょうが キャベツ コーン	
9 (月)		むぎごはん	やきししゃも	あつあげのみ	さいため	こまつなともやしのいそかあえ	こめ おおむぎ さとう	しょうぶつゆ	とりにく あつあげ あかみそ	ぎゅうにゅう ししゃも のり	にんじん こまつな	たまねぎ こんにやく もやし	
10 (火)		むぎごはん	ユーリンチー	チンゲンサイ	ともやしのちゅうかあえ	わかめスープ	こめ おおむぎ でんぶん さとう	しょうぶつゆ ごまあぶら ごま	とりにく	ぎゅうにゅう わかめ	ねぎ チンゲンサイ	にんにく しょうが たまねぎ もやし えのきたけ	
11 (水)		わかめごはん (げんりょう むぎごはん)	にく	みそうどん	ちゅうかこんにやく	サラダ	こめ おおむぎ さとう うどん	しょうぶつゆ ごまあぶら	ぶたにく あかみそ	わかめ ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ コーン サラダこんにやく	
12 (木)		むぎごはん	ドライカレー	(ツナ)	くきわかめ	サラダ	こめ おおむぎ さとう	しょうぶつゆ	だいち まぐるオイルづけ	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん トマトに	にんにく しょうが セロリー たまねぎ キャベツ	
13 (金)		こくとうパン	さけ	のハーブ	グリル	ミネストローネ	こくとうパン パンこ じゃがいも	オリーブゆ しょうぶつゆ	さけ ベーコン しろいんげんまめ	ぎゅうにゅう	にんじん トマトに	にんにく たまねぎ キャベツ	
17 (火)		むぎごはん	とり	ごぼう	つきみだん	ごじる	こめ おおむぎ でんぶん さとう もち	しょうぶつゆ ごま	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	ごぼう とうがん えのきたけ	
18 (水)		こめこいりパン	ポーク	ビーンズ	こまつな	サラダ	こめこいりパン じゃがいも さとう	しょうぶつゆ	ぶたにく だいち	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	にんにく たまねぎ キャベツ	
19 (木)		むぎごはん	いわし	のうめに	ぶたじる	キャベツともやしのしそかあえ	こめ おおむぎ さとう	ごまあぶら	ぶたにく とうふ あわせみそ	ぎゅうにゅう いわし	にんじん ねぎ かぼちゃ しそ うめびしお	にんにく こんにやく しょうが ごぼう キャベツ もやし	
20 (金)		ロールパン	セルフ	ウインナー	ドッグ	とうにゅう	ロールパン さとう じゃがいも こめこ	しょうぶつゆ	フランクフルト とりにく とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ セロリー たまねぎ しめじ コーン	
24 (火)		むぎごはん	あき	なす	いりマーボー	どうふ	こめ おおむぎ さとう でんぶん はるさめ	しょうぶつゆ ごまあぶら	ぶたにく とうふ あかみそ	ぎゅうにゅう	ねぎ にんじん	にんにく しょうが キャベツ なす もやし	
25 (水)		こめこいりパン	さわら	のトマト	ソース	かけ	こめこいりパン こめこ さとう	しょうぶつゆ	さわら ベーコン	ぎゅうにゅう	トマト にんじん	たまねぎ キャベツ コーン	
26 (木)		むぎごはん	まこ	も	ピンバ	キムチ	こめ おおむぎ さとう	しょうぶつゆ ごま ごまあぶら	ぶたにく あかみそ とうふ	ぎゅうにゅう ヨーグルト	こまつな にんじん ねぎ	しょうが にんにく まこもたけ もやし たまねぎ キムチ	
27 (金)		むぎごはん	ほき	フライ	そえ	レタス	こめ おおむぎ こむぎこ パンこ こめこ	しょうぶつゆ	ほき	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん かぼちゃ パセリ	レタス セロリー たまねぎ	
30 (月)		むぎごはん	あま	ごの	から	あげ	こめ おおむぎ でんぶん	しょうぶつゆ ごま	とうふ みすぎみそ	ぎゅうにゅう あまご わかめ	ねぎ こまつな	しょうが たまねぎ もやし	

※物資の都合により、献立を一部変更する場合があります。ご了承ください。