

# 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 | しゅしょく<br>主食<br>ごはん・パン      | こん<br>献 | だて<br>立 | めい<br>名     | しょく<br>ひん<br>めい<br>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<br>(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<br>でんぶん さとう<br>じゃがいも<br>かんぱん | しょうぶつゆ                  | たら<br>あわせみそ<br>あぶらあげ     | ぎゅうにゅう               | にんじん<br>ねぎ                     | しめじ えのきたけ<br>もやし たまねぎ                  |  |
| 4<br>(水)        |              | げんりょう<br>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<br>ちゅうかめん<br>でんぶん            | しょうぶつゆ<br>ごまあぶら         | ぶたにく<br>いか               | ぎゅうにゅう<br>あおさ<br>わかめ | にんじん<br>チンゲンサイ                 | しょうが たまねぎ<br>キャベツ もやし                  |  |
| 5<br>(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<br>さとう<br>じゃがいも              | しょうぶつゆ<br>ごま            | とりにく<br>なっとう             | ぶたにく<br>あかみそ         | ぎゅうにゅう                         | にんじん                                   | たまねぎ えだまめ<br>キャベツ こんにやく<br>しょうが ほししいたけ |
| 6<br>(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<br>でんぶん<br>じゃがいも<br>さとう        | しょうぶつゆ                  | さけ                       | ぎゅうにゅう               | ねぎ<br>チンゲンサイ                   | しょうが<br>キャベツ<br>コーン                    |  |
| 9<br>(月)        |              | むぎごはん                      | やきししゃも  | あつあげのみそ | いため         | こまつなともやしのいそかあえ         | こめ おおむぎ<br>さとう                       | しょうぶつゆ                  | とりにく<br>あつあげ<br>あかみそ     | ぎゅうにゅう<br>ししゃも<br>のり | にんじん<br>こまつな                   | たまねぎ<br>こんにやく<br>もやし                   |  |
| 10<br>(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<br>でんぶん<br>さとう               | しょうぶつゆ<br>ごまあぶら<br>ごま   | とりにく                     | ぎゅうにゅう<br>わかめ        | ねぎ<br>チンゲンサイ                   | にんにく しょうが<br>たまねぎ もやし<br>えのきたけ         |  |
| 11<br>(水)       |              | わかめごはん<br>(げんりょう<br>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<br>さとう<br>うどん                | しょうぶつゆ<br>ごまあぶら         | ぶたにく<br>あかみそ             | わかめ<br>ぎゅうにゅう        | にんじん<br>チンゲンサイ                 | しょうが にんにく<br>たまねぎ キャベツ<br>コーン サラダこんにやく |  |
| 12<br>(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<br>さとう                       | しょうぶつゆ                  | だいず<br>まぐるオイルづけ          | ぎゅうにゅう<br>くきわかめ      | にんじん<br>トマトに                   | にんにく しょうが<br>セロリー たまねぎ<br>キャベツ         |  |
| 13<br>(金)       |              | こくとうパン                     | さけ      | のハーブグリル | ミネストローネ     | ローストポテト                | こくとうパン<br>パンこ<br>じゃがいも               | オリーブゆ<br>しょうぶつゆ         | さけ<br>ベーコン<br>しろいんげんまめ   | ぎゅうにゅう               | にんじん<br>トマトに                   | にんにく<br>たまねぎ<br>キャベツ                   |  |
| 17<br>(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<br>でんぶん<br>さとう もち            | しょうぶつゆ<br>ごま            | とりにく                     | ぎゅうにゅう               | にんじん<br>ねぎ                     | ごぼう<br>とうがん<br>えのきたけ                   |  |
| 18<br>(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<br>じゃがいも<br>さとう              | しょうぶつゆ                  | ぶたにく<br>だいず              | ぎゅうにゅう               | にんじん<br>こまつな                   | にんにく<br>たまねぎ<br>キャベツ                   |  |
| 19<br>(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<br>さとう                       | ごまあぶら                   | ぶたにく<br>とうふ<br>あわせみそ     | ぎゅうにゅう<br>いわし        | にんじん<br>ねぎ<br>かぼちゃ しそ<br>うめびしお | にんにく こんにやく<br>しょうが ごぼう<br>キャベツ もやし     |  |
| 20<br>(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<br>さとう<br>じゃがいも<br>こめこ         | しょうぶつゆ                  | フランクフルト<br>とりにく<br>とうにゅう | ぎゅうにゅう               | にんじん                           | キャベツ セロリー<br>たまねぎ しめじ<br>コーン           |  |
| 24<br>(火)       |              | むぎごはん                      | あきなす    | いりマーボー  | どうふ         | パンサンズ                  | こめ おおむぎ<br>さとう<br>でんぶん<br>はるさめ       | しょうぶつゆ<br>ごまあぶら         | ぶたにく<br>とうふ<br>あかみそ      | ぎゅうにゅう               | ねぎ<br>にんじん                     | にんにく しょうが<br>キャベツ なす<br>もやし            |  |
| 25<br>(水)       |              | こめこいりパン                    | さわら     | のトマトソース | かけ          | キャベツとコーンのスープ           | こめこいりパン<br>こめこ<br>さとう                | しょうぶつゆ                  | さわら<br>ベーコン              | ぎゅうにゅう               | トマト<br>にんじん                    | たまねぎ<br>キャベツ<br>コーン                    |  |
| 26<br>(木)       |              | むぎごはん                      | まこも     | びビンバ    | キムチ         | スープ                    | こめ おおむぎ<br>さとう                       | しょうぶつゆ<br>ごま<br>ごまあぶら   | ぶたにく<br>あかみそ<br>とうふ      | ぎゅうにゅう<br>ヨーグルト      | こまつな<br>にんじん<br>ねぎ             | しょうが にんにく<br>まこもたけ もやし<br>たまねぎ キムチ     |  |
| 27<br>(金)       |              | むぎごはん                      | ほき      | フライ     | そえ          | レタス                    | こめ おおむぎ<br>こむぎこ<br>パンこ<br>こめこ        | しょうぶつゆ                  | ほき                       | ぎゅうにゅう<br>なまクリーム     | にんじん<br>かぼちゃ<br>パセリ            | レタス<br>セロリー<br>たまねぎ                    |  |
| 30<br>(月)       |              | むぎごはん                      | あまご     | のからあげ   | みすぎ         | みそのみそしる                | こめ おおむぎ<br>でんぶん                      | しょうぶつゆ<br>ごま            | とうふ<br>みすぎみそ             | ぎゅうにゅう<br>あまご<br>わかめ | ねぎ<br>こまつな                     | しょうが<br>たまねぎ<br>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。