

# 9月



## こんたてひょう



| 日         | 献立名<br>※牛乳は毎日つきます | 体をつくるもとになる<br>(赤の食品) | 体の調子を整えるもとになる<br>(緑の食品)     | エネルギーのもとになる<br>(黄色の食品) |
|-----------|-------------------|----------------------|-----------------------------|------------------------|
| 1<br>(金)  | ごもくうどん            | とり肉 あぶらあげ            | にんじん ほうれんそう ねぎ しいたけ         | うどん さとう でんぷん           |
|           | さつまいもてんぷら         |                      |                             | さつまいも 油                |
|           | とうにゅうだいふく         | 豆乳                   |                             | さとう もち粉 でんぷん           |
|           | ミニフィッシュ (中高のみ)    | かたくちいわし              |                             | さとう でんぷん               |
| 4<br>(月)  | コッペパン             |                      |                             | コッペパン                  |
|           | えびのクリームに          | とり肉 えび 脱脂粉乳          | コーン たまねぎ にんじん ぶなしめじ<br>えだまめ | バター                    |
|           | いももち              |                      |                             | じゃがいも さとう でんぷん         |
|           | コールスローサラダ         |                      | キャベツ きゅうり にんじん コーン          | 油 さとう                  |
| 5<br>(火)  | ごはん               | 脱脂粉乳                 |                             | こめ                     |
|           | かぶのみそしる           | あぶらあげ とうふ みそ         | かぶ こまつな                     |                        |
|           | そぼろいりたまごやき        | 鶏卵 ぶた肉               |                             | さとう                    |
|           | こまつなのしらすあえ        | しらす のり               | こまつな もやし にんじん               | さとう ごま                 |
| 6<br>(水)  | ごはん               | 脱脂粉乳                 |                             | こめ                     |
|           | かすじる              | さけ あぶらあげ みそ 牛乳       | にんじん ねぎ だいこん                | つきこんにゃく じゃがいも          |
|           | チキンみそカツ           | とり肉 みそ               |                             | 油 パン粉 小麦粉              |
|           | いらともやしのあえもの       |                      | いら もやし にんじん                 | さとう ごま油                |
| 7<br>(木)  | ごはん               | 脱脂粉乳                 |                             | こめ                     |
|           | ながいものすましじる        | ぶた肉                  | ねぎ しいたけ                     | ながいも つきこんにゃく           |
|           | さばのてりやき           | さば                   |                             | さとう                    |
|           | ゆずポンずあえ           |                      | キャベツ こまつな にんじん ゆず果汁         | さとう ごま油                |
| 8<br>(金)  | なすのポロネーゼパスタ       | ぶた肉 大豆               | なす たまねぎ にんじん にんにく           | スパゲッティ オリーブ油 さとう       |
|           | チーズコロッケ           | じゃがいも チーズ            |                             | 油 パン粉 小麦粉              |
|           | ごぼうサラダ            | ツナ                   | ごぼう キャベツ きゅうり コーン           |                        |
| 11<br>(月) | しょくパン             |                      |                             | 食パン                    |
|           | コーンクリームスープ        | ベーコン 牛乳 脱脂粉乳         | たまねぎ にんじん パセリ コーン           | バター 小麦粉 さとう            |
|           | チリコンカン            | ぶた肉 大豆               | たまねぎ にんじん トマト にんにく          | さとう 油                  |
|           | オレンジ (2こ)         |                      | オレンジ                        |                        |
|           | いちごジャム            |                      | いちご りんご                     | さとう 水あめ                |
| 12<br>(火) | ごはん               | 脱脂粉乳                 |                             | こめ                     |
|           | こまつなのみそしる         | あぶらあげ みそ             | こまつな ぶなしめじ                  |                        |
|           | ぶりのしょうがやき         | ぶり                   | しょうが                        |                        |
|           | ぶたにくとなすのみそいため     | ぶた肉 みそ               | なす にんじん にんにく ししとう           | さとう ごま油                |

# 9月



# こんたてひょう



| 日         | 献立名<br>※牛乳は毎日つきます | 体をつくるもとになる<br>(赤の食品)           | 体の調子を整えるもとになる<br>(緑の食品)                  | エネルギーのもとになる<br>(黄色の食品) |
|-----------|-------------------|--------------------------------|--|------------------------|
| 13<br>(水) | ごはん               | 脱脂粉乳                           |  | こめ                     |
|           | とりにくのフォー          | とり肉                            | にんじん はくさい こまつな ねぎ                        | フォー                    |
|           | ぎょうざ(2こ)          | ぶた肉                            | キャベツ たまねぎ にら                             | 小麦粉 てんぷん               |
|           | チンジャオロース          | ぶた肉                            | ピーマン にんじん たけのこ しょうが にんにく                 | さとう 油                  |
| 14<br>(木) | クリームスパゲッティ        | とり肉 ベーコン 脱脂粉乳 牛乳 白花生豆<br>いんげん豆 | にんじん たまねぎ ぶなしめじ マッシュルーム<br>コーン           | スパゲッティ 油 生クリーム オリーブ油   |
|           | エンリッチミニトマト        |                                | エンリッチミニトマト                               |                        |
|           | なしゼリー             |                                | なし果汁                                     | さとう                    |
| 15<br>(金) | おやこどん             | とり肉 鶏卵 あぶらあげ                   | たけのこ しいたけ たまねぎ                           | こめ さとう                 |
|           | もずくじる             | もずく とうふ                        | ねぎ                                       |                        |
|           | やさいのカレーあえ         | ツナ                             | こまつな ほうれんそう にんじん もやし                     | さとう ごま                 |
| 19<br>(火) | ドライカレー            | 脱脂粉乳 ぶた肉 大豆 チーズ                | たまねぎ にんじん ピーマン トマト<br>しょうが にんにく りんご ししとう | こめ 油 さとう               |
|           | えだまめ              |                                | えだまめ                                     |                        |
|           | ぶどうゼリー            |                                | ぶどう果汁                                    | さとう 水あめ                |
| 20<br>(水) | ごはん               | 脱脂粉乳                           |  | こめ                     |
|           | じゃがいものみそしる        | あぶらあげ みそ                       | こまつな にんじん ねぎ                             | じゃがいも                  |
|           | ぶりのてりやき           | ぶり                             |  | さとう                    |
|           | だいちいそに            | 大豆 とり肉 ひじき                     | にんじん さやいんげん                              | つきこんやく 油 さとう           |
| 21<br>(木) | ごはん               | 脱脂粉乳                           |  | こめ                     |
|           | マーボー豆腐            | とうふ ぶた肉 大豆 みそ                  | にんじん ねぎ ピーマン しょうが にんにく                   | ごま油 さとう 油 でんぷん         |
|           | ナムル               |                                | ほうれんそう にんじん もやし 切干大根<br>にんにく             | さとう ごま油 ごま             |
|           | すいか               |                                | すいか                                      |                        |
| 22<br>(金) | あさりのスパゲッティ        | ベーコン あさり                       | にんじん たまねぎ キャベツ ぶなしめじ<br>にんにく パセリ         | スパゲッティ オリーブ油           |
|           | だいこんとチキンのサラダ      | とり肉                            | だいこん みずな                                 | さとう 油                  |
|           | ヨーグルト             | ヨーグルト                          |  |                        |
|           | ミニフィッシュ           | かたくちいわし                        |  | さとう でんぷん               |
| 25<br>(月) | コッペパン             |                                |  | コッペパン                  |
|           | カレースープ            | ぶた肉                            | にんじん たまねぎ かぼちゃ こまつな<br>ぶなしめじ             | おおむぎ 油 でんぷん さとう        |
|           | とうふナゲット(2こ)       | とうふ すりみ 豆乳                     | たまねぎ                                     | 油 小麦粉                  |
|           | きりぼしだいこんサラダ       | のり                             | 切干大根 きゅうり にんじん                           | ごま さとう ごま油             |
| 26<br>(火) | くりごはん             |                                |  | こめ くり                  |
|           | しらたまだんごじる         | ぶた肉                            | ねぎ たまねぎ はくさい にんじん こまつな                   | 白玉だんご さとう              |
|           | ハンバーグ             | とり肉 ぶた肉                        | たまねぎ                                     |                        |
|           | きゅうりのごまあえ         | みそ                             | きゅうり きくらげ キャベツ にんじん しょうが                 | ごま さとう ごま油             |
|           | おつきみゼリー           |                                | みかん果汁                                    | さとう                    |