

# 9月



# こんたてひょう



日	献立名 ※牛乳は毎日つきます	体をつくるもとになる (赤の食品)	体の調子を整えるもとになる (緑の食品)	エネルギーのもとになる (黄色の食品)
2 (月)	しよパン			食パン
	にんじんポタージュ	ベーコン 脱脂粉乳 牛乳	にんじん たまねぎ コーン パセリ	生クリーム バター
	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		オレンジ	
	いちごジャム		いちご	さとう 水あめ
3 (火)	ごはん	脱脂粉乳		こめ
	ぐだくさんみそしる	とうふ あぶらあげ みそ	だいこん にんじん ごぼう こまつな ながねぎ★ えのきたけ	
	ほっけのてりやき	ほっけ		さとう
	さといものいために	ぶた肉	にんにく にんじん	さといも つきこんにやく 油 さとう ごま油
4 (水)	ひきにくどん	脱脂粉乳 とり肉 大豆 ひじき みそ	にんじん たまねぎ しょうが にんにく えだまめ	こめ さとう 油
	しめじのみそしる	とうふ あぶらあげ みそ	ぶなしめじ ながねぎ★ こまつな	
	せんぎりポテトサラダ	ツナ	にんじん	じゃがいも
5 (木)	ごはん	脱脂粉乳		こめ
	えびどうふスープ	えび とうふ	ほうれんそう ながねぎ★	でんぷん ごま ごま油
	チーズダッカルビ	とり肉 チーズ	しょうが にんにく キャベツ★ たまねぎ にら	ごま油
	とうもろこし		とうもろこし★	
6 (金)	ぶたにらバスタ	ぶた肉	たまねぎ にら にんじん しいたけ にんにく	スパゲッティ バター
	ごぼうサラダ	とり肉	ごぼう にんじん キャベツ★ コーン	ごま
	ヨーグルト	ヨーグルト		
9 (月)	コッパン			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 ぶなしめじ	おおむぎ 油 でんぷん さとう
	トマトオムレツ	鶏卵 とり肉	トマト たまねぎ	油
	キャベツのサラダ	ツナ	キャベツ★ コーン	ごま
10 (火)	ごはん	脱脂粉乳		こめ
	さつまじる	ぶた肉 とうふ みそ	だいこん にんじん ながねぎ★	さつまいも つきこんにやく
	ぶりのてりやき	ぶり		さとう
	あおなのおかかあえ	かつおぶし	こまつな にんじん しいたけ	さとう
11 (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 ながねぎ★	フォー
	はるまき	ぶた肉	キャベツ にんじん たまねぎ	油 小麦粉 はるさめ
	にんじんのピリからいため	ツナ	にんじん たけのこ	油
12 (木)	ごはん	脱脂粉乳		こめ
	なすのみそしる	あぶらあげ みそ	なす★ えのきたけ ながねぎ★	ごま油
	しろはなまめコロッケ	白花豆		油 じゃがいも バター さとう パン粉
	こんにやくのいりに	とり肉 さつまあげ	にんじん さやいんげん	板こんにやく さとう 油

今月の長万部食材（予定）は、エンリッチミニトマト、トマト、長ねぎ、なす、ピーマン、キャベツ、じゃがいも、とうもろこし、すいか、ほたて(湾産)です。(★がつく日) 物資購入の都合により、献立・食材に変更が生じる場合があります。

※給食おやすみ 高校…4日、5日

# 9月



# こんたてひょう



日	献立名 ※牛乳は毎日つきます	体をつくるもとになる (赤の食品)	体の調子を整えるもとになる (緑の食品)	エネルギーのもとになる (黄色の食品)
13 (金)	トマトクリームスパゲッティ	ベーコン 牛乳 脱脂粉乳	ほうれんそう こまつな たまねぎ トマト★ にんにく	スパゲッティ 油 オリーブ油 生クリーム
	ブロッコリーとコーンのサラダ		ブロッコリー コーン	さとう 油
	ぶどうゼリー		ぶどう果汁	
17 (火)	おつきみ きゅうしよく くりごはん			こめ くり さとう
	しらたまだんごじる	ぶた肉	ながねぎ★ 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	さとう
	すいか		すいか★	
18 (水)	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 ながねぎ★ ピーマン★ しょうが にんにく	ごま油 さとう 油 でんぷん
	みずなのサラダ	かつおぶし	みずな にんじん キャベツ★	油 さとう
	エンリッチミニトマト		エンリッチミニトマト★	
19 (木)	ごはん	脱脂粉乳		こめ
	いしかりじる	とうふ さけ みそ	にんじん だいこん ごぼう ながねぎ★ しいたけ	じゃがいも バター
	そぼろいりたまごやき	鶏卵 ぶた肉 大豆		さとう
	いそかおりあえ	のり	ほうれんそう はくさい	
20 (金)	しおラーメン	ぶた肉 わかめ	ほうれんそう ながねぎ★ にんじん コーン たけのこ	ラーメン
	ぎょうざ(2こ)	ぶた肉	キャベツ たまねぎ たら	油 小麦粉 はるさめ
	アセロラゼリー		アセロラ果汁	さとう 水あめ
24 (火)	コッパバン			パン
	しろはなまめポタージュ	白花豆 いんげん豆 ベーコン 脱脂粉乳 牛乳	たまねぎ にんじん パセリ	じゃがいも バター
	チキンのオープンやき	とり肉		油 パン粉
	ブロッコリーのチーズソテー	チーズ	ブロッコリー コーン	油
25 (水)	チキンカレー	とり肉 牛乳 脱脂粉乳 チーズ	にんじん たまねぎ ブルーン	こめ じゃがいも バター 小麦粉 さとう
	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
	りんごゼリー		りんご果汁	さとう 水あめ
26 (木)	ごはん	脱脂粉乳		こめ
	わかめスープ	わかめ 鶏卵 とうふ	にんじん えのきたけ ながねぎ★	ごま でんぷん
	ほたてのパンこやき	ほたて★		パン粉
	チャブチェ	ぶた肉	たけのこ にんじん しょうが にんにく たまねぎ ピーマン★ こまつな	はるさめ さとう 油
27 (金)	ごはん	脱脂粉乳		こめ
	トマトのみそしる	あぶらあげ みそ	トマト★ たまねぎ ながねぎ★	
	まだらフライ	たら		油 パン粉 小麦粉
	れんこんのきんぴら	ぶた肉	れんこん にんじん	しらたき 油 さとう ごま ごま油

今月の長万部食材(予定)は、エンリッチミニトマト、トマト、長ねぎ、なす、ピーマン、キャベツ、じゃがいも、とうもろこし、すいか、ほたて(湾産)です。(★がつく日) 物資購入の都合により、献立・食材に変更が生じる場合があります。

※給食おやすみ 高校…4日、5日