

# 9月 こんだて表

日 曜	こんだて 献立名 三重県産 食材	あか しょくひん ぐん 赤の食品 (1・2群) からだ おもに体をつくる	みどり しょくひん ぐん 緑の食品 (3・4群) からだ ちようし ととの おもに体の調子を整える	き しょくひん ぐん 黄の食品 (5・6群) おもにエネルギーになる	調味料・その他
今日から2学期です。久しぶりの給食ですね。よろしくお願いします~♪					
4 月	麦ご飯 牛乳 豚キムチ炒め 春雨スープ 	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン とうふ	たまねぎ にんじん いら キャベツ しいたけ あおねぎ にんにく しょうが	むぎごはん はるさめ あぶら	しょうゆ さけ しお こしょう ちゅうかだし とりがだし
5 火	麦ご飯 牛乳 鶏肉のすきやき風煮 そうめんのすまし汁 	ぎゅうにゅう とりにく なると	にんじん たまねぎ はくさい しらたき ごぼう えのき ほうれんそう あおねぎ しろねぎ	むぎごはん ソーメン ふ さとう あぶら	さけ みりん しょうゆ かつおだし こんぶだし
6 水	コッペパン 牛乳 ジャーチャー麺 チヂミ 	ぎゅうにゅう とりにく みそ	キャベツ もやし にんじん きゅうり たまねぎ あおねぎ しょうが にんにく	コッペパン うどん ごまあぶら あぶら さとう	トウバンジャン しょうゆ みりん さけ
7 木	麦ご飯 牛乳 さばの塩焼き 具たくさんみそ汁	ぎゅうにゅう さば とうふ みそ	にんじん たまねぎ えのき しろねぎ	むぎごはん じゃがいも	あつけずり しお
8 金	麦ご飯 牛乳 チキンカレー 福神漬け フルーツポンチ 	ぎゅうにゅう とりにく	たまねぎ にんじん パナナ パイン もも みかん しょうが ふくじんづけ セロリ にんにく リンゴピューレー トマトピューレー	むぎごはん じゃがいも こむぎこ パター あぶら カクテルゼリー マスカットゼリー	カレーコ ケチャップ コンソメ とりがだし しょうゆ ソース しお こしょう スパイス ローリエ あかワイン
11 月	わかめご飯 牛乳 五目豆 なるとのすまし汁 	ぎゅうにゅう とりにく だいず ちくわ かくぎりこんぶ とうふ	にんじん ごぼう つきこんにやく さやいんげん えのき たまねぎ あおねぎ	わかめごはん ふ さとう あぶら	みりん だしこんぶ あつけずり しょうゆ
12 火	麦ご飯 牛乳 ホイコーロー 根菜のごまみそスープ 	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ	たまねぎ にんじん キャベツ ピーマン だいこん ごぼう つきこんにやく あおねぎ にんにく しょうが	むぎごはん ごま ねりごま ごまあぶら あぶら	しょうゆ とりがだし しお オイスターソース テンメンジャン さけ トウバンジャン みりん
13 水	ミルクパン 牛乳 ポークビーンズ コールスローサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ハム	にんじん たまねぎ きゅうり キャベツ コーン しょうが にんにく	ミルクパン じゃがいも コールスロードレッシング あぶら さとう	ケチャップ とりがだし ソース エスパニョールソース しお こしょう あかワイン
14 木	麦ご飯 牛乳 マーボー豆腐 パンサンズー	ぎゅうにゅう とりにく とうふ ハム きんしたまご みそ	にんじん たまねぎ しろねぎ キャベツ きゅうり しょうが にんにく	むぎごはん はるさめ ごま ごまあぶら かたくりこ あぶら さとう	しょうゆ さけ ちゅうかだし テンメンジャン す レモンかじゅう トウバンジャン
香味焼きと言えば…さばですね。今回は初めてさわらでしたいと思います。					
15 金	麦ご飯 牛乳 さわらの香味焼き がんもと大根の煮物 	ぎゅうにゅう さわら がんもどき とりにく みそ	だいこん にんじん えだまめ あおねぎ つきこんにやく しょうが	むぎごはん さとう	みりん さけ しょうゆ あつけずり
18 月	敬老の日				
19 火	麦ご飯 牛乳 チャプチェ キャベツスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン きんしたまご	にんじん ピーマン しいたけ キャベツ コーン にんにく	むぎごはん はるさめ ごま ごまあぶら ねりごま さとう あぶら	しょうゆ しお こしょう コチュジャン とりがだし さけ
20 水	初めての味のコロックです。どんな味かなあ〜。楽しみですですね。 黒糖パン アシドミルク 〇〇〇〇コロック ゆで野菜 マカロニスープ	アシドミルク ベーコン	キャベツ コーン もやし たまねぎ にんじん	こくとうパン マカロニ あぶら	しお こしょう しょうゆ コンソメ
コロック					
21 木	少し早いですが、お月見給食をします。29日が十五夜のお月様です。 麦ご飯 牛乳 さばのしょうが煮 お月見汁 ブドウゼリー 	ぎゅうにゅう さば ぶたにく あぶらあげ	だいこん にんじん つきこんにやく ごぼう あおねぎ しょうが	むぎごはん おじゃがボール さとう かたくりこ あぶら ブドウゼリー	あつけずり だしこんぶ しょうゆ みりん しお
22 金	麦ご飯 牛乳 肉みそ豆腐 うずら卵入り関東煮 	ぎゅうにゅう とうふ とりにく さつまあげ うずらたまご みそ かくぎりこんぶ	たまねぎ だいこん にんじん つきこんにやく	むぎごはん さといも かたくりこ さとう あぶら	みりん さけ しょうゆ あつけずり
25 月	麦ご飯 牛乳 高野豆腐の卵とじ ほうれん草のお浸し 	ぎゅうにゅう とりにく こうやとうふ あぶらあげ さつまあげ たまご	たまねぎ にんじん さやいんげん ほうれんそう	むぎごはん さとう あぶら	しお しょうゆ みりん あつけずり
26 火	麦ご飯 牛乳 酢鶏 坦々スープ 	ぎゅうにゅう とりにく とうふ	たけのこ にんじん たまねぎ しいたけ えだまめ いら キャベツ しょうが にんにく	むぎごはん かたくりこ こむぎこ さとう ごま ごまあぶら あぶら	ケチャップ す しお ちゅうかだし こしょう コチュジャン しょうゆ とりがだし さけ
27 水	米粉パン 牛乳 焼きそば わかめスープ 	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ わかめ あおのり ベーコン ちくわ	にんじん たまねぎ キャベツ あおねぎ しょうが	こめこパン やきそばめん あぶら	やきそばソース さけ おこのみやきソース しお こしょう しょうゆ とりがだし
28 木	麦ご飯 牛乳 韓国風肉じゃが パンパンジーサラダ 	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	たまねぎ にんじん あおねぎ しいたけ しょうが きゅうり キャベツ もやし	むぎごはん じゃがいも ごま ごまあぶら さとう あぶら ごまドレッシング	しょうゆ コチュジャン さけ しお こしょう
29 金	ピピンバ 牛乳 水餃子と野菜の中華スープ 	ぎゅうにゅう ぶたにく きんしたまご	ほうれんそう もやし にんじん あおねぎ いら はくさい にんにく しょうが	むぎごはん ごま ごまあぶら あぶら さとう	しょうゆ す しお こしょう とりがだし

※都合により一部献立に変更があります。ご了承ください。

