

9月 こんだて表

とばし ちゅうおうきょうどうちゅうりょうじょう
鳥羽市 中央共同調理場

日曜	こんだてめい 献立名	三重県産 食材	あが しょひん ぐん 赤の食品 (1・2群) おもに体をつくる	みどり しょひん ぐん 緑の食品 (3・4群) おもに体の調子を整える	き しょひん 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
2学期の給食スタートです！「食べやすいこと」と「やっとな、給食だ」という気持ちになるようなメニューを考えました。						
3	火	ドライカレーライス 牛乳 ウイナーとキャベツのスープ (小・中)ミニ豆乳プリン (幼)ローピーチゼリー	ぎゅうにゅう とりにく だいず ウイナー	たまねぎ にんじん えだまめ キャベツ もやし とうもろこし しょうが にんにく とうにゅうプリン・ひとちピーチゼリー	むぎごはん こむぎこ さとう あぶら	あかワイン ケチャップ コンソメ ウスターソース こしょう しお しょうゆ とりがらだし カレーこ
4	水	コッペパン 牛乳 ポークビーンズ コーンクリームドレッシングサラダ	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 とうもろこし にんにく しょうが	コッペパン じゃがいも さとう あぶら コーンクリームドレッシング	あかワイン ケチャップ ウスターソース しお エスパニョールソース こしょう とりがらだし
5	木	麦ご飯 牛乳 肉じゃが もやしサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ちくわ	たまねぎ にんじん さやいんげん こんにやく きゅうり キャベツ もやし	むぎごはん じゃがいも さとう あぶら ごまあぶら	しょうゆ みりん あつけずり しお さけ す
6	金	麦ご飯 牛乳 チキンとポテトのレモン揚げ 卵の中華スープ	ぎゅうにゅう とりにく たまご なると	しいたけ たまねぎ にんじん しろねぎ	むぎごはん じゃがいも かたくりこ こむぎこ ごまあぶら さとう あぶら	しお こしょう さけ みりん レモンかじゅう しょうゆ ちゅうかだし
今日は「重陽(ちゅうよう)の節句」です。家族の健康や長生きを願います。別名「菊の節句」ともいわれます。お浸しに散らす錦糸卵を菊に見立てて…(※ #)						
9	月	麦ご飯 牛乳 関東煮 ほうれん草のお浸し (重陽の節句バージョン)	ぎゅうにゅう とりにく あげ ちくわ さつまあげ こんぶ きんしたまご	だいこん にんじん こんにやく ほうれんそう	むぎごはん さとも さとう	しょうゆ みりん あつけずり さけ
10	火	麦ご飯 牛乳 さばのみそ煮 手作りとりつくね汁	ぎゅうにゅう とりにく たまご さば みそ	はくさい にんじん ねぎ だいこん しょうが	むぎごはん かたくりこ さとう	みりん さけ しお あつけずり しょうゆ
秋ナスは皮が薄くてやわらかく、しっとりにしているそうです。夏ナスと秋ナスは同じ品種です。収穫時期の違いで呼び分けられているそうです。						
11	水	米粉入りパン アシドミルク だいず 秋ナス入りスパゲティーミートソース 白菜スープ	アシドミルク ぶたにく だいず ウイナー	たまねぎ にんじん なす セロリ にんにく はくさい トマト とうもろこし ねぎ	こめパン スパゲティー オリブオイル さとう あぶら	あかワイン ケチャップ こしょう しお オールスパイス ウスターソース とりがらだし しょうゆ エスパニョールソース
「タッカルビ」とは？…それはね！韓国料理のひとつです。コチュジャンで甘辛く味付けしたとり肉を 野菜と炒めた料理です！スープにアレンジしてみました。						
12	木	キムチチャーハン 牛乳 タッカルビスープ もやしナムル	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうふ	たまねぎ にんじん しろねぎ はくさいキムチ ほうれんそう もやし たら しめじ キャベツ にんにく しょうが	むぎごはん ごまあぶら あぶら さとう	しょうゆ とりがらだし さけ しお こしょう コチュジャン テンメンジャン みりん ちゅうかだし
もうすぐ敬老の日。おじいちゃん、おばあちゃんにやさしい言葉や感謝を伝えよう！今日は「まごころわかめ」やさしいメニューです！「まごころわかめ」やさしいメニューです！「まごころわかめ」やさしいメニューです！						
13	金	麦ご飯 牛乳 かつおと大豆とさつま芋のごまがらめ わかめスープ	ぎゅうにゅう かつお だいず とうふ わかめ ベーコン	にんじん たまねぎ しいたけ しろねぎ しょうが にんにく	むぎごはん さつまいも ごま かたくりこ こむぎこ さとう あぶら	しょうゆ しお さけ ちゅうかだし こしょう
敬老の日(けいろうのひ)						
17	火	麦ご飯 牛乳 さばのカレーからあげ うま塩キャベツ たこボールの和風スープ	ぎゅうにゅう さば たこボール	キャベツ だいこん にんじん はくさい ねぎ	むぎごはん かたくりこ こむぎこ ごまあぶら あぶら	カレーこ とりがらだし しお こしょう みりん あつけずり しょうゆ さけ
18	水	黒糖パン 牛乳 クリームシチュー コールスロードレッシングサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ツナ	にんじん たまねぎ セロリ ほうれんそう キャベツ とうもろこし にんにく	こくとうパン じゃがいも バター なまクリーム コールスロードレッシング こむぎこ あぶら	しお こしょう しろワイン コンソメ とりがらだし シチュールーウ(幼)
19	木	麦ご飯 牛乳 高野豆腐の卵とし ほうれん草ののり酢和え	ぎゅうにゅう とりにく こうやとうふ たまご ツナ きざみのり	にんじん たまねぎ さやいんげん ほうれんそう はくさい	むぎごはん さとう あぶら	しょうゆ すしお あつけずり みりん さけ
20	金	ゆかりご飯 牛乳 鶏肉と野菜のオイスター炒め 根菜のみそ汁	ぎゅうにゅう とりにく とうふ あげ みそ	キャベツ もやし にんじん しいたけ ビーマン たけのこ だいこん ごぼう ねぎ こんにやく しょうが にんにく	ゆかりごはん ごまあぶら さとう あぶら	さけ しょうゆ しお オイスターソース とりがらだし こしょう あつけずり
振替休日(ひりかえきゅうじつ)						
24	火	麦ご飯 牛乳 海鮮マーボー(えび・ホタテバージョン) 春雨サラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ホタテ エビ とうふ みそ ハム	にんじん たまねぎ ねぎ キャベツ きゅうり にんにく しょうが	むぎごはん はるさめ かたくりこ ごまあぶら さとう あぶら	さけ しょうゆ とりがらだし テンメンジャン トウバンジャン レモンかじゅう す
25	水	コッペパン 牛乳 フライドチキン かぼちゃのクリームスープ ゆで野菜サラダ (サウザンアイランドドレッシング)	ぎゅうにゅう ウイナー とりにく	たまねぎ にんじん かぼちゃ とうもろこし キャベツ セロリ しょうが	コッペパン こむぎこ かたくりこ あぶら サウザンアイランドドレッシング	パンキンスープのもと(小中) シチュールーウ(幼) しお こしょう コンソメ カレーこ しょうゆ さけ
26	木	麦ご飯 牛乳 五目豆 なるととしめじのすまし汁 (小・中)手作りふりかけ (幼)味付けのり	ぎゅうにゅう だいず とりにく ちくわ なると こんぶ しらす あおのり はなかつお のり(幼)	にんじん れんこん ごぼう こんにやく たまねぎ ねぎ しめじ	むぎごはん ごま さとう あぶら	しょうゆ あつけずり だしこんぶ さけ みりん
27	金	チキンライス 牛乳 小松菜のスープ ツナとコーンのマヨネーズサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ウイナー とうふ ツナ	たまねぎ にんじん エリンギ えだまめ こまつな しいたけ きゅうり キャベツ とうもろこし トマトピューレ	むぎごはん マヨネーズ あぶら	とりがらだし ケチャップ しお こしょう しょうゆ ウスターソース
30	月	ポークカレーライス 牛乳 福神漬け フルーツカクテル	ぎゅうにゅう ぶたにく	たまねぎ にんじん セロリ りんごピューレ トマトピューレ ふくじんづけ もも パイナップル みかん パナナ しょうが にんにく	むぎごはん じゃがいも バター こむぎこ あぶら カクテルゼリー ぶどうゼリー	カレーこ とりがらだし しお こしょう ケチャップ あかワイン ウスターソース コンソメ しょうゆ オールスパイス レモンかじゅうカレールウ(幼)

※都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

