

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	
2	金	ビビンバ 牛乳 肉団子と野菜の中華スープ あおねぎ	ぎゅうにゅう ぶたにく きんしたまご	にんじん あおねぎ もやし ほうれんそう たまねぎ はくさい にんにく しょうが	むぎごはん ごま ごまあぶら さとう あぶら	しょうゆ しお こしょう さけ す ちゅうかだし	
5	月	麦ご飯 牛乳 酢鶏 根菜のごまみそスープ たけのこ あおねぎ	ぎゅうにゅう とりにく とうふ あぶらあげ みそ	にんじん たまねぎ しいたけ えだまめ だいこん ごぼう たけのこ 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 あぶら さとう かたくりこ こむぎこ	とりがらだし さけ ケチャップ しお こしょう す しょうゆ ちゅうかだし みりん	
6	火	麦ご飯 牛乳 豚肉のすき焼き風煮 かきたま汁 たまご あおねぎ	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご なた	しろねぎ たまねぎ ごぼう にんじん えのき あおねぎ しらたき しいたけ はくさい	むぎごはん あぶら かたくりこ ふ さとう	しょうゆ さけ みりん かつおだし こんぶだし しお	
7	水	コッペパン 牛乳 焼きそば わかめスープ あおねぎ わかめ	ぎゅうにゅう ぶたにく ちくわ とうふ あおのり わかめ ベーコン	にんじん たまねぎ キャベツ もやし あおねぎ しょうが	コッペパン やきそばめん あぶら	やきそばソース しお おこのみやきソース さけ こしょう とりがらだし しょうゆ	
8	木	麦ご飯 牛乳 さばのしょうが煮 お月見汁 あおねぎ	ぎゅうにゅう さば ぶたにく みそ とうふ	しめじ にんじん ごぼう あおねぎ しょうが	むぎごはん さといも さとう ごまあぶら	さけ みりん しょうゆ あつけずり	
9	金	麦ご飯 牛乳 マーボー豆腐 パンサンスー	ぎゅうにゅう とりにく とうふ みそ ハム きんしたまご	たまねぎ にんじん しろねぎ にんにく しょうが キャベツ きゅうり	むぎごはん はるさめ かたくりこ あぶら ごま ごまあぶら さとう	さけ しょうゆ ちゅうかだし テンメンジャン す トウバンジャン レモンかじゅう	
12	月	麦ご飯 牛乳 チャブチェ 中華スープ あおねぎ	ぎゅうにゅう ぶたにく きんしたまご ベーコン とうふ	にんじん ピーマン しいたけ たまねぎ にんにく はくさい あおねぎ	むぎごはん はるさめ ごま ねりごま あぶら ごまあぶら かたくりこ	しょうゆ さけ コチュジャン ちゅうかだし しお とりがらだし	
13	火	チャーハン 牛乳 パンパンジーサラダ 中華風コーンスープ たまご	ぎゅうにゅう やきぶた ささみ ベーコン とうふ たまご	たまねぎ にんじん えだまめ きゅうり もやし キャベツ にんにく こまつな	むぎごはん かたくりこ ごまあぶら あぶら ごまドレッシング	しお こしょう とりがらだし コーンクリームカン ちゅうかだし しょうゆ	
14	水	ミルクパン アシドミルク ポークシチュー イタリアンサラダ バター	アシドミルク ぶたにく ハム	たまねぎ にんじん セロリ にんにく きゅうり キャベツ もやし	ミルクパン じゃがいも バター こむぎこ オリーブオイル あぶら さとう	デミグラスソース コンソメ アカワイン トマトピューレー ケチャップ ソース しお こしょう す レモンかじゅう	
15	木	麦ご飯 牛乳 さわらのネギみそ焼き 大根のそぼろ煮 あおねぎ	ぎゅうにゅう さわら さつまあげ とりにく みそ	だいこん にんじん えだまめ あおねぎ しょうが	むぎごはん さとう かたくりこ	あつけずり しょうゆ しお みりん さけ	
16	金	麦ご飯 牛乳 チキンカレー 福神漬け 秋のフルーツカクテル みかん バター	ぎゅうにゅう とりにく	たまねぎ にんじん セロリ もも バイン みかん パナナ なし ふくじんづけ トマトピューレー にんにく しょうが リンゴピューレー	むぎごはん じゃがいも カクテルゼリー バター こむぎこ あぶら	あかワイン カレー ケチャップ フイオン しょうゆ ソース しお こしょう ローリエ スパイス	
19	月	敬老の日					
20	火	麦ご飯 牛乳 高野豆腐の卵とじ ほうれん草ののり酢和え たまご	ぎゅうにゅう とりにく たまご ツナ こやとうふ きざみのり	にんじん たまねぎ さやいんげん はくさい さやいんげん	むぎごはん ごま さとう あぶら	さけ しょうゆ しお あつけずり す	
21	水	黒糖パン 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 だいたい ハム	キャベツ にんじん たまねぎ きゅうり コーン にんにく しょうが	ことうパン 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 ソース しお こしょう あかワイン とりがらだし エスパニョールソース	
22	木	麦ご飯 牛乳 韓国風肉じゃが スタミナサラダ あおねぎ	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 しらたき きゅうり もやし キャベツ しょうが にんにく	むぎごはん じゃがいも ごま ごまあぶら さとう あぶら	さけ しょうゆ しお コチュジャン す とりがらだし	
23	金	秋分の日					
26	月	わかめご飯 牛乳 五目豆 どさんこ汁 バター	ぎゅうにゅう だいたい とりにく ちくわ ぶたにく かくぎりこんぶ みそ	にんじん ごぼう つきこんにやく さやいんげん コーン もやし だいこん しろねぎ	わかめごはん じゃがいも バター あぶら さとう	こしょう しお さけ あつけずり みりん	
27	火	麦ご飯 牛乳 鶏肉と野菜のしょうが炒め エビボールスープ	ぎゅうにゅう とりにく	にんじん キャベツ もやし いら たまねぎ はくさい しろねぎ しいたけ しょうが	むぎごはん ごまあぶら さとう あぶら	しょうゆ みりん しお こしょう さけ とりがらだし ちゅうかだし	
28	水	米粉パン 牛乳 ペンのミートソース コンソメスープ バター	ぎゅうにゅう とりひきにく ベーコン こなチーズ	たまねぎ にんじん トマト キャベツ コーン セロリ にんにく	こめこいりパン ペンネ オリーブオイル バター さとう あぶら	あかワイン オールスパイス ケチャップ しお こしょう ソース エスパニョールソース とりがらだし コンソメ	
29	木	麦ご飯 牛乳 チキンとポテトのコンソメパンチ 四川スープ たまご	ぎゅうにゅう とりにく たまご ぶたにく	にんじん たまねぎ しろねぎ しいたけ	むぎごはん じゃがいも かたくりこ こむぎこ あぶら ごまあぶら	さけ しお こしょう コンソメ しょうゆ トウバンジャン とりがらだし	
30	金	麦ご飯 牛乳 さわらのあおのりフライ ソース ゆで野菜 ほうれん草のすまし汁 あおねぎ たまご	ぎゅうにゅう さわら たまご なた とうふ あおのり	キャベツ にんじん たまねぎ あおねぎ ほうれんそう	むぎごはん ごま パンこ こむぎこ あぶら	しお あつけずり こしょう こんぶだし ソース しょうゆ さけ	

※都合により一部献立に変更があります。ご了承ください。

