

9月 こんだて よてい

日・曜	こんだてめい	赤のしょくひん (ちやくになる)	緑のしょくひん (からだのちようしを ととのえる)	黄のしょくひん (ねつやちからになる)	その他 調味料	エネルギー タンパク質
1日・月	ぎゅうにゅう スタミナどんぶり おやこスープ なすのごまあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく たまご	にんにく たまねぎ にんじん にら、チンゲンサイ なす	ごはん サラダあぶら さとう かたくりこ いりごま	しょうゆ さけ、しお こしょう オイスターソース ちゅうかスープのもと	623Kcal 25.6g
2日・火	ぎゅうにゅう ごはん ツナオムレツ はんぺんすましじる はるさめのすのもの	ぎゅうにゅう たまご シーチキン はんぺん	たまねぎ ピーマン、キュウリ もやし にんじん、ねぎ えのきだけ	ごはん バター ごまあぶら さとう	しお コショウ、す しょうゆ だしかつお	632Kcal 23.5g
3日・水	ぎゅうにゅう こがたパン なすいりペンネのミートソース ツナとキャベツのサラダ	ぎゅうにゅう ぎゅうミンチ ぶたミンチ シーチキン	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム、なす キャベツ、レモンじる	こがたパン ペンネ さとう	ワイン、ロリエ しお、コショウ トマトケチャップ トマトピューレ、ウスターソース、ナツメグ デミグラスソース、ロリエオールスパイス	585Kcal 25.4g
4日・木	ぎゅうにゅう ごはん とりのてりやき じゃがいもみそしる もやしとわかめのしょうがじょうゆあえ	ぎゅうにゅう とりにく みそ ほしわかめ	たまねぎ にんじん ねぎ もやし しょうが	ごはん じゃがいも すりごま	しょうゆ みりん さけ、しお	631Kcal 24.6g
5日・金	ぎゅうにゅう ごはん とびうおのてんぷら たまふのすましじる きりぼしだいこんのもの	ぎゅうにゅう とびうお たまご、アオリ あぶらあげ たまふ	きりぼしだいこん こんにやく にんじん たまねぎ ねぎ	ごはん こむぎこ あぶら さとう	しょうゆ みりん しお だしかつお だしこんぶ	642Kcal 22.8g
8日・月	ぎゅうにゅう カレーライス きゅうりのこんがあえ フルーツしらたま	ぎゅうにゅう ぎゅうにく しおふきこんぶ	ニンニク、しょうが にんじん、たまねぎ、リンゴ (冷) グリンピース みかん(缶)、ピーチ(缶) パイン(缶)	ごはん じゃがいも サラダあぶら しらたまだんご	カレールウ カレーこ ウスターソース しょうゆ トマトケチャップ	731Kcal 20.2g
9日・火	ぎゅうにゅう ごはん、あじつけのり ぶたにくとあおなの オイスターソースいため わかめスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ほしわかめ あじつけのり	こまつな たまねぎ にんじん にんにく	ごはん サラダあぶら いりごま	しょうゆ オイスターソース さけ、しお だしかつお	566Kcal 22.1g
10日・水	ぎゅうにゅう あじつけパン グラタン やさいスープ ゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく とろけるチーズ ベーコン	たまねぎ にんじん マッシュルーム (冷) グリンピース キャベツ、ピーマン	あじつけパン マカロニ こむぎこ バター ゼリー	しお こしょう しょうゆ ブイヨン	693Kcal 24.9g
11日・木	ぎゅうにゅう ごはん さばのしょうがに なすのみそしる こんにやくとちくわのいりに	ぎゅうにゅう さば みそ ちくわ はなかつお	しょうが なす、にんじん ねぎ、ピーマン	ごはん さとう	しょうゆ さけ だしかつお	675Kcal 25.3g
12日・金	ぎゅうにゅう ごはん とりにくのレモンあえ きのこのすましじる ひじきのもの	ぎゅうにゅう とりにく ひじき あぶらあげ	レモンじる にんじん こんにやく シメジ、エノキダケ しいたけ、ねぎ	ごはん あぶら かたくりこ ごまあぶら さとう	しょうゆ さけ、しお みりん だしこんぶ だしかつお	697Kcal 25.3g

きせつのかおり

なす、とびうお、なし

久御山町学校給食研究会

日・曜	こんだてめい	赤のしょくひん (ちやにくになる)	緑のしょくひん (からだのちやしを ととのえる)	黄のしょくひん (ねつやちからになる)	その他 調味料	エネルギー タンパク質
1 6 日 ・ 火	ぎゅうにゅう ごはん おやこに やさいのみそあえ	ぎゅうにゅう とりにく たまご しろみそ	たまねぎ にんじん ねぎ キャベツ ホールコーン	ごはん さとう サラダあぶら いりごま	しょうゆ みりん す	691Kcal 27.8g
1 7 日 ・ 水	ぎゅうにゅう (セレクト)きなこパンか ココアパン ラーメン きゅうりのピリからいため	ぎゅうにゅう きなこ ぶたにく	たまねぎ にんじん もやし、ねぎ きゅうり	こがたパン さとう サラダあぶら (冷)ちゅうかそば ごまあぶら	しお しょうゆ コンソメ こしょう シソ、さけ	535Kcal 20.9g
1 8 日 ・ 木	ぎゅうにゅう ごはん しろみぎかなのタンダーふう オニオンスープ やさしいため	ぎゅうにゅう しろみぎかな ヨーグルト ぶたにく ベーコン	にんにく ピーマン、キャベツ もやし たまねぎ、パセリ にんじん	ごはん パンこ ごまあぶら	トマトケチャップ しょうゆ カレーこ ナツメグ、しお ブイヨン、コショウ	665Kcal 26.6g
1 9 日 ・ 金	ぎゅうにゅう ちゅうかふうたきこみごはん ちゅうかスープ なし	ぎゅうにゅう やきぶた (冷)えだまめ とりにく	ほししいたけ たけのこみずに たまねぎ にんじん、ニラ きくらげ、なし	ごはん さとう	しょうゆ オイスターソース しお こしょう	538Kcal 19.4g
2 2 日 ・ 月	ぎゅうにゅう ごはん にくじゃが さつまあげのごますあえ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく さつまあげ	たまねぎ にんじん こんにやく (冷)サトマ きゅうり	ごはん じゃがいも さとう いりごま	しょうゆ さけ、す しお	663Kcal 22.0g
2 4 日 ・ 水	ぎゅうにゅう しょくパン、ジャム グヤーシュ キャベツのピクルスふう	ぎゅうにゅう ぎゅうにく	たまねぎ にんじん トマトアイス(缶) にんにく キャベツ、レモンじる	しょくパン ジャム じゃがいも さとう	しお、コショウ ロリエ、パプリカ コンソメ、ワイン す	576Kcal 22.4g
2 5 日 ・ 木	ぎゅうにゅう ごはん いわしのかばやきふき ぶたじる くきわかめのつくだに	ぎゅうにゅう いわし ぶたにく みそ くきわかめ	しょうが たまねぎ にんじん こんにやく もやし、ねぎ	ごはん サラダあぶら さとう いりごま でんぷん	しょうゆ みりん だしじゃこ みりん	636Kcal 25.0g
2 6 日 ・ 金	ぎゅうにゅう たこめし とりなんぼ きゅうりのばいにくあえ	ぎゅうにゅう たこ あぶらあげ とりにく かまぼこ	しょうが たまねぎ にんじん ねぎ、きゅうり ばいにく	ごはん	しょうゆ しお だしこんぶ だしかつお	608Kcal 24.9g
3 0 日 ・ 火	ぎゅうにゅう ごはん しょうふうやき たぬきじる いかとわかめのからしあえ	ぎゅうにゅう とりミンチ しろみそ あぶらあげ、わかめ ほしわかめ	にんじん こんにやく えのきだけ ねぎ、しょうが ホールコーン	ごはん パンこ、さとう いりごま サラダあぶら でんぷん	みりん しょうゆ さけ、しお、からし だしじゃこ だしかつお	695Kcal 31.4g

※9月8日(月)は中秋の名月です。8日の「フルーツしらたま」は中秋の名月にあわせた献立です。

※24日(水)の「グヤーシュ」はハンガリー料理です。

※9月のおたんじょうびきゅうしょくは、9日(火)です。

