


9月 こんだてよてい


日	曜	献立名	材 料				エネルギー たんぱく質
			赤色のたべもの (体をつくるもとになる)	緑色のたべもの (体の調子を整える)	黄色のたべもの (エネルギーのもととなる)	その他	
1	金	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				603Kcal 22.2g
		スタミナどんぶり	ぶたにく	にんにく、たまねぎ にんじん、こら、キャベツ	ごはん、サラダあぶら さとう、かたくりこ	しお、こいくちしょうゆ さけ、オイスターソース、コショウ	
		ふのすましじる	ふ	にんじん、あおねぎ		うすくちしょうゆ、しお だしこんぶ、だしかつお	
		きゅうりのばいにくあえ		きゅうり、ばいにく		みりん、さけ	
4	月	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				644Kcal 25.8g
		ごはん			ごはん		
		ぴりからチキン	とりにく、あかみそ		さとう、しろごま サラダあぶら	こいくちしょうゆ、さけ コチュジャン	
		かぼちゃのみそしる	あぶらあげ、みそ	かぼちゃ、たまねぎ		だしじゃこ	
		ひじきのマリネ	ひじき、リメンジャコ	にんじん、きゅうり	さとう、サラダあぶら	こいくちしょうゆ、しお みりん す、こしょう	
5	火	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				653Kcal 20.5g
		ポークカレーライス	ぶたにく	たまねぎ、にんじん にんにく、しょうが (冷) グリンピース	ごはん、サラダあぶら	カールウ、カレーこ、チャツネ ウスターソース、トマトケチャップ こいくちしょうゆ	
		グリーンサラダ		キャベツ、(冷) サドマ	サラダあぶら	リンゴす、しお、コショウ	
6	水	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				573Kcal 22.2g
		こがたパン			こがたパン		
		サラダうどん	シーチキン はなかつお きざみのり	レタス、きゅうり にんじん	(冷)うどん マヨネーズ	こいくちしょうゆ、さけ みりん、だしこんぶ だしかつお	
		ちゅうかスープ	とりにく ほしわかめ	もやし、たまねぎ にんじん		うすくちしょうゆ、しお ちゅうかあじ、コショウ	
7	木	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				614Kcal 22.7g
		ごはん			ごはん		
		ししゃものからあげ	ししゃも、あおのり		かたくりこ、サラダあぶら		
		きのこのすましじる	あぶらあげ	えのきだけ、しめじ しいたけ、にんじん あおねぎ		しお、うすくちしょうゆ さけ、だしかつお	
いりに	ちくわ	こんにやく たけのこみずに	さとう	こいくちしょうゆ、さけ			
8	金	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				572Kcal 20.2g
		ごはん			ごはん		
		ぶたにくとなすのオイスターソースいため	ぶたにく	なすび(地場産) にんにく、しょうが にんじん、しめじ ピーマン、たまねぎ	さとう、サラダあぶら	こいくちしょうゆ みりん、さけ、しお オイスターソース	
		キャベツのぴりあえ		キャベツ、にんじん	さとう	こいくちしょうゆ す、しお、ラー油	
11	月	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				632Kcal 25.9g
		ごはん			ごはん		
		ダッカルビ	とりにく	キャベツ、ピーマン、ニンニク しょうが、にんじん	サラダあぶら ごまあぶら	コチュジャン、しお さけ、こいくちしょうゆ	
		もやしのスープ	(冷) えだまめ	たまねぎ、もやし にんじん		しお、うすくちしょうゆ こしょう、ちゅうかあじ	
		きりぼしときゅうりのあえもの		きりぼしだいこん きゅうり	さとう	す、こいくちしょうゆ	
12	火	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				642Kcal 26.6g
		ごはん			ごはん		
		松風焼	とりミンチ、しろみそ	たまねぎ	パンこ、しろいりごま さとう、サラダあぶら	こいくちしょうゆ みりん、さけ	
		すましじる	かまぼこ	にんじん、あおねぎ ほししいたけ		うすくちしょうゆ、しお だしかつお、だしこんぶ	
		きゅうりとわかめのすのもの	ほしわかめ	きゅうり	さとう	こいくちしょうゆ、す みりん、さけ	
13	水	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				644Kcal 22.1g
		あじつけパン			あじつけパン		
		インディアンマロニー	ぶたミンチ	キャベツ、たまねぎ にんじん、ホールコーン	マロニー	しお、カールウ、カレーこ こいくちしょうゆ コショウ、ウスターソース	
		チーズスープ	たまご、こなチーズ ベーコン	にんじん、ピーマン	じゃがいも、パンこ	うすくちしょうゆ、しお こしょう、ブイヨン	

14	木	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		ごはん			ごはん		
		とりにくのレモンソース	とりにく	レモンじる	かたくりこ、サラダあぶら さとう	みりん、さけ こいくちしょうゆ	663kcal 25.3g
		なすびのみそしる	あぶらあげ、みそ	なすび、にんじん あおねぎ		だしじゃこ	
ニラともやしのいためもの		もやし、にんじん ニラ	ごまあぶら	しお、こしょう こいくちしょうゆ			
ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
15	金	えびピラフ	えび、ベーコン	たまねぎ、にんじん (冷) グリンピース	ごはん、バター	しお、こしょう、コンソメ しろワイン	576Kcal 21.6g
		ワンタンスープ	ぶたにく	たまねぎ、にんじん あおねぎ	ワンタンかわ	しお、うすくちしょうゆ こしょう、だしかつお	
		なし		なし			
19	火	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				622Kcal 23.9g
		けいはん	とりにく、あぶらあげ きざみのり	しょうが、たくあん ほししいたけあおねぎ	ごはん、さとう しろいりごま	さけ、みりん、しお うすくちしょうゆ	
		ゴーヤのいためもの	ぶたにく	ゴーヤ、かつら、サツ たまねぎ、にんじん		しお、こいくちしょうゆ こしょう、ちゅうかあじ	
20	水	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				559Kcal 22.6g
		こがたパン			こがたパン		
		スパゲティナポリタン	ウィンナー	たまねぎ、にんじん マッシュルーム (冷) グリンピース	スパゲティ サラダあぶら	トマトケチャップ、こしょう ウスタソース、しお トマトピューレ、ブイヨン	
キャベツとコーンのサラダ		キャベツ、レモンじる ホールコーン、にんじん	さとう	こいくちしょうゆ しお、こしょう			
21	木	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				631Kcal 22.7g
		ごはん			ごはん		
		ちくわのカレーあげ	ちくわ		こむぎこ、サラダあぶら	カレーこ	
		ぶたじる	ぶたにく、みそ	たまねぎ、にんじん もやし、こんにやく あおねぎ		だしじゃこ	
きゅうりのゆかりあえ		きゅうり、ゆかり		こいくちしょうゆ			
25	月	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				685Kcal 26.7g
		かやくごはん	とりにく、あぶらあげ (冷) えだまめ	にんじん、こんにやく ほししいたけ	ごはん	さけ、こいくちしょうゆ	
		ベーコンいりみそしる	ベーコン、みそ	たまねぎ、あおねぎ	じゃがいも	だしじゃこ	
		にんじんしりしり	たまご、シーチキン	にんじん		しお、こしょう こいくちしょうゆ	
26	火	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				607Kcal 21.7g
		ごはん			ごはん		
		とびうおのマリネ	とびうお	たまねぎ、にんじん ピーマン	かたくりこ、サラダあぶら さとう	リンゴす、しお こしょう	
		すましじる	あぶらあげ	しめじ、しいたけ にんじん		うすくちしょうゆ しお、だしかつお	
くきわかめのつくだに	くきわかめ		さとう、しろいりごま	こいくちしょうゆ、みりん			
27	水	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				519Kcal 23.4g
		こくとうパン			こくとうパン		
		まめとソーセージのトマトに	だいず、ウィンナー	たまねぎ、にんじん パセリ、にんにく	じゃがいも	ブイヨン、トマトピューレ、しお こいくちしょうゆ、コショウ	
かいそうサラダ	かいそうミックス	キャベツ	さとう	こいくちしょうゆ、す			
28	木	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				596Kcal 21.6g
		ごはん			ごはん		
		とりにくとやさいのにももの	とりにく	たけのこみずに たまねぎ、にんじん コンニャク、(冷) サンドマ	さとう	こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ みりん	
ぶたにくとたかなのいためもの	ぶたにく	たかなづけ	しろいりごま ごまあぶら、サラダあぶら	こいくちしょうゆ、さけ			
29	金	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				624Kcal 24.0g
		ごはん			ごはん		
		きりぼしいりたまごやき	たまご	きりぼしだいこん あおねぎ	かたくりこ ごまあぶら	こいくちしょうゆ さけ、しお	
		とうにゅういりみそしる	あぶらあげ、みそ とうにゅう	こんにやく、にんじん たまねぎ、あおねぎ		だしかつお	
こまつなとしめじのナムル		こまつな、しめじ にんじん	ごまあぶら	す、こいくちしょうゆ			

★8日(金)の「ぶたにくとなすのオイスタソースいため」のなすびは、久御山町産です。

★19日(火)の「けいはん」は鹿児島県の郷土料理です。

★9月のおたんじょうびきゅうしよくは27日(水)です。

きせつのかおり

なすび、なし、とび



