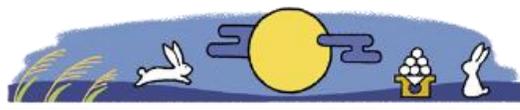


がつ こんだて よ ていひょう
9月 献立予定表



あやべ しりつあやべしょうがっこう
綾部市立綾部小学校

日	曜日	献立名 (牛乳は毎日出ます)	赤	黄	緑
			体をつくる	エネルギーをつくる	体の調子を整える
1	木	夏野菜カレーライス フレンチサラダ 冷凍みかん	牛乳 ぶた肉	麦ごはん 油 さとう	かぼちゃ 玉ねぎ にんじん なす とうもろこし ピーマン トマト キャベツ きゅうり しょうが にんにく りんご 冷凍みかん
2	金	ごはん チンジャオロース もやし中華スープ	牛乳 ぶた肉 とりひき肉	ごはん 油 さとう かたくり粉 ごま	ピーマン 赤パプリカ にんじん 玉ねぎ キャベツ とうもろこし もやし チンゲン菜 しょうが
5	月	ごはん とり肉と玉ねぎのしょうがいため 厚あげのみそ汁	牛乳 とりもも肉 厚あげ みそ 煮干	ごはん 油	キャベツ 玉ねぎ にんじん いら しょうが 水菜 えのきたけ
6	火	小型パン ミートソーススパゲッティ パインサラダ	牛乳 ぶたひき肉	小型パン 油 スパゲッティ	にんじん 玉ねぎ グリーンピース トマト キャベツ きゅうり パイナップル
7	水	ごはん かぼちゃとなすの肉みそ和え かき玉汁	牛乳 とりひき肉 豆腐 赤みそ たまご 煮干	ごはん 油 さとう かたくり粉	かぼちゃ なす 玉ねぎ 枝豆 キャベツ にんじん 葉ねぎ
8	木	ミルクパン 赤魚のマリネ ウイナーとキャベツのスープ	牛乳 赤魚 ウイナー	ミルクパン 油 さとう かたくり粉 じゃがいも	玉ねぎ ピーマン グリーンピース にんじん キャベツ にんにく
9	金	とり肉とごぼうのませごはん お月見汁 きなこ団子	牛乳 とりむね肉 煮干 油あげ きなこ	ごはん 油 さとう 里芋 白玉団子	干しいたけ ごぼう ぶなしめじ にんじん 枝豆 大根 白菜 小松菜
12	月	ごはん 鯖の香味煮 切干大根のごまいため かぼちゃのみそ汁	牛乳 鯖 ぶたひき肉 みそ 煮干	ごはん さとう ごま ごま油	しょうが 葉ねぎ 切干大根 いら にんじん にんにく 玉ねぎ かぼちゃ キャベツ
13	火	コッペパン とり肉とポテトのレモン風味 ベーコンと野菜のスープ	牛乳 とりもも肉 ベーコン	コッペパン 油 さとう かたくり粉 じゃがいも	キャベツ 玉ねぎ レモン果汁 小松菜 にんじん とうもろこし
14	水	スタミナオニオン丼 春雨スープ	牛乳 ぶた肉 とりひき肉	ごはん 油 さとう 春雨	玉ねぎ にんじん いら キャベツ チンゲン菜 しょうが にんにく
15	木	黒糖パン ラタトゥイユ レモンサラダ	牛乳 とりもも肉 ベーコン	黒糖パン 油 さとう オリーブ油 じゃがいも	玉ねぎ キャベツ ズッキーニ なす 赤パプリカ 黄パプリカ トマト にんにく にんじん 水菜 レモン果汁
16	金	ごはん とり肉と厚あげのみそいため みずな 水菜のすまし汁	牛乳 とりもも肉 みそ 厚あげ 蒸しかまぼこ 煮干	ごはん 油 さとう	キャベツ 玉ねぎ にんじん 水菜 干しいたけ さやいんげん 大根
敬老の日					
20	火	しそごはん 鮪とひじきの煮物 ほうれん草のごま和え	牛乳 鮪(ツナ) ひじき 油あげ さつまあげ 煮干	しそごはん じゃがいも 油 さとう ごま	玉ねぎ にんじん グリーンピース ほうれん草 キャベツ
21	水	麦ごはん キャベツの八宝菜 切干大根のナムル	牛乳 ぶた肉 うずら卵 蒸しかまぼこ	麦ごはん 油 さとう かたくり粉 ごま ごま油	にんじん キャベツ 玉ねぎ チンゲン菜 干しいたけ しょうが 切干大根 きゅうり
22	木	国産小麦パン かぼちゃとひき肉のコロケ キャベツのガーリックソテー コーンスープ	牛乳 とりささみ とりむね肉 調製豆乳	国産小麦パン 油 かたくり粉 かぼちゃとひき肉のコロケ	キャベツ にんじん 玉ねぎ とうもろこし クリームコーン ほうれん草
秋分の日					
26	月	ごはん キムチとりじゃが きゅうりの塩こんぶ和え	牛乳 とりもも肉 煮干 塩こんぶ	ごはん じゃがいも 油 さとう	玉ねぎ にんじん 白菜キムチ こんにゃく キャベツ きゅうり
27	火	コッペパン ポークビーンズ コーンサラダ	牛乳 ぶた肉 大豆	コッペパン 油 さとう じゃがいも	玉ねぎ にんじん グリーンピース キャベツ きゅうり とうもろこし
28	水	高菜そぼろごはん 五目汁 ぶどう(2粒)	牛乳 とりひき肉 豆腐 さつまあげ 煮干	ごはん ごま ごま油 さとう	玉ねぎ 葉ねぎ 高菜つけ にんじん しょうが キャベツ 小松菜 ぶどう
29	木	味付けパン ビーフンのカレーいため わかめのスープ	牛乳 ぶた肉 ベーコン わかめ	味付けパン ビーフン 油 ごま	キャベツ 玉ねぎ にんじん もやし ピーマン えのきたけ
30	金	ごはん カツオカツ にんじんとこんにゃくのきんぴら 冬瓜のみそ汁	牛乳 カツオカツ 油あげ みそ 煮干	ごはん 油 さとう ごま	にんじん 冬瓜 キャベツ 小松菜 こんにゃく

*献立は変更になることがあります。 *下線は食器をティッシュでふく日です。 *は綾部産の食材です。(ごはんは毎回綾部産を使用しています。)