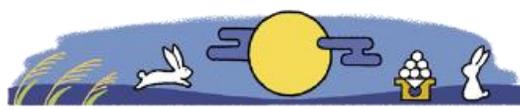


がつ こんだて よ ていひょう 9月 献立予定表



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	金	夏野菜カレーライス ささみとコーンのソテー ミニオレンジゼリー	牛乳 ぶた肉 とりささみ	ごはん 油	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 しょうが にんにく りんご
4	月	高菜そばごはん 五目汁	牛乳 とりひき肉 豆腐 さつまあげ 煮干	麦ごはん ごま ごま油 さとう	玉ねぎ 葉ねぎ 高菜づけ にんじん しょうが にんにく キャベツ 小松菜
5	火	小型パン イカ入り焼きそば 枝豆とコーンのサラダ	牛乳 ぶた肉 イカ	小型パン 油 中華めん	にんじん 玉ねぎ とうもろこし キャベツ もやし ピーマン 枝豆
6	水	ごはん かぼちゃとなすの肉みそ和え 豆腐とキャベツのおつゆ	牛乳 とりひき肉 豆腐 赤みそ 煮干	ごはん 油 さとう	かぼちゃ なす 玉ねぎ 枝豆 キャベツ にんじん 葉ねぎ
7	木	ミルクパン 白身魚のマリネ ウインナーとキャベツのスープ煮	牛乳 メルルーサ ウインナー	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
8	金	ごはん かぼちゃのそばろ煮 しんこ和え	牛乳 とりひき肉 煮干 高野豆腐 厚あげ	ごはん 油 さとう	かぼちゃ さやいんげん 玉ねぎ にんじん キャベツ きゅうり 大根
11	月	しそごはん 鯖とひじきの煮物 ミックスフルーツ	牛乳 鯖 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	玉ねぎ にんじん とうもろこし みかん パイン
12	火	コッパン 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
13	水	とり肉とにらのあまからだれ丼 なすのみそ汁	牛乳 とりむね肉 みそ 油あげ 煮干	ごはん 油 さとう かたくり粉	玉ねぎ にんじん にら キャベツ なす 葉ねぎ
14	木	黒糖パン かぼちゃとひき肉のコロッケ 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	黒糖パン 油 かたくり粉 かぼちゃとひき肉のコロッケ	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 にんにく
15	金	ごはん キャベツの八宝菜 春雨スープ	牛乳 ぶた肉 うずら卵 とりひき肉 蒸しかまぼこ	ごはん 油 春雨 かたくり粉	にんじん キャベツ 玉ねぎ 小松菜 干しいたけ しょうが
敬老の日					
19	火	ごはん 鯖の香味煮 きんぴらごぼう 冬瓜のみそ汁	牛乳 鯖 油あげ みそ 煮干	ごはん さとう ごま 油	しょうが 葉ねぎ ごぼう にんじん キャベツ 冬瓜 こんにゃく 小松菜
20	水	肉みそひじき丼 ちゃんこ汁	牛乳 とりひき肉 豆腐 とりもも肉 ひじき みそ 煮干	ごはん 油 ごま油 さとう	玉ねぎ にんじん さやいんげん キャベツ えのきたけ 葉ねぎ しょうが
21	木	国産小麦パン ラタトゥイユ キャベツとツナ和風ソテー	牛乳 とりむね肉 鯖(ツナ)	国産小麦パン 油 オリーブ油 じゃがいも	玉ねぎ キャベツ スッキーニ なす 赤パプリカ 黄パプリカ トマト にんにく にんじん
22	金	ごはん キムチ肉じゃが 塩昆布炒め	牛乳 ぶた肉 塩昆布 煮干	ごはん 油 さとう じゃがいも	キャベツ にんじん 玉ねぎ 白菜キムチ こんにゃく
25	月	ごはん とり肉と厚あげのみそいため 水菜のすまし汁	牛乳 とりむね肉 みそ 厚あげ 蒸しかまぼこ 煮干	麦ごはん 油 さとう	キャベツ 玉ねぎ にんじん 水菜 干しいたけ 大根 さやいんげん
26	火	コッパン ポークビーンズ キャベツとコーンのソテー	牛乳 ぶた肉 大豆	コッパン 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 とうもろこし
27	水	ごはん けんちん汁 カツオカツ キャベツ添え とんかつソース	牛乳 カツオカツ 豆腐 油あげ 煮干	ごはん 油	キャベツ 大根 ごぼう にんじん 葉ねぎ こんにゃく
28	木	味付けパン ビーフンの五目いため たまごの中華スープ	牛乳 ぶた肉 ちくわ 卵	味付けパン ビーフン 油 ごま かたくり粉	キャベツ 干しいたけ 葉ねぎ 玉ねぎ にんじん もやし チンゲン菜 とうもろこし
29	金	とり肉とごぼうのませごはん お月見汁 お月見ゼリー	牛乳 とりむね肉 煮干 油あげ	ごはん 油 さとう 望月 お月見ゼリー	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

*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。)