



9月 こんだてひょう



物部小学校

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 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 ひんやりデザート	○	ぎゅうにく こなチーズ ささみ ぎゅうにゅう	ごはん じゃがいも あぶら シャーベツ	たまねぎ にんじん なす ピーマン トマトかん りんご しょうが にんにく キャベツ コーン
4月	ごはん ツナとひじきの煮物 ほうれん草のごま和え ふりかけ	○	ツナ ひじき あぶらあげ さつまあげ にぼし ぎゅうにゅう	ごはん じゃがいも あぶら さとう ごま ふりかけ	たまねぎ にんじん グリーンピース ほうれんそう キャベツ
5火	小型パン いか入り焼きそば にら玉スープ	○	ぶたにく いか とりにく たまご ぎゅうにゅう	こがたパン ちゅうかめん あぶら かたくりこ	もやし キャベツ ピーマン たまねぎ にんじん にら
6水	高菜そばろごはん 五目汁	○	とりにく だいず(つぶじょう) さつまあげ とうふ にぼし ぎゅうにゅう	ごはん ごま ごまあぶら さとう	にんじん ねぎ たかなづけ たけのこ しょうが にんにく キャベツ たまねぎ みずな
7木	ミルクパン コロッケ キャベツのソテー とうもろこしのスープ	○	とりにく ベーコン ぎゅうにゅう	ミルクパン コロッケ あぶら かたくりこ	キャベツ にんじん たまねぎ クリームコーン コーン グリーンピース
8金	麦ごはん かぼちゃのそばろ煮 しんこ和え	○	とりにく こうやどうふ にぼし ぎゅうにゅう	ごはん おおむぎ あぶら さとう	かぼちゃ いんげん たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり たくあん
11月	豚肉とにらの甘辛丼 なすのみそ汁	○	ぶたにく あつあげ あぶらあげ みそ にぼし ぎゅうにゅう	ごはん さとう あぶら かたくりこ	たまねぎ にんじん にら なす キャベツ ねぎ
12火	コッペパン ポークビーンズ コーンサラダ	○	ぶたにく だいず こなチーズ ぎゅうにゅう	コッペパン じゃがいも あぶら さとう	たまねぎ にんじん グリーンピース トマトピューレ キャベツ きゅうり コーン
13水	ごはん かぼちゃとなすの肉みそかけ 豆腐のすまし汁	○	とりにく あかみそ とうふ こんぶ にぼし ぎゅうにゅう	ごはん あぶら さとう	かぼちゃ なす たまねぎ えだまめ キャベツ にんじん ねぎ
14木	黒糖パン とびうおのカラフルマリネ ウィンナーとキャベツのスープ煮	○	とびうお チキンウィンナー ぎゅうにゅう	こくとうパン かたくりこ あぶら さとう じゃがいも	たまねぎ ピーマン パプリカ にんにく キャベツ にんじん グリーンピース
15金	中華丼 切り干し大根のナムル	○	ぶたにく かまぼこ うずらたまご ぎゅうにゅう	ごはん かたくりこ あぶら ごまあぶら さとう ごま	にんじん キャベツ たまねぎ チンゲンサイ たけのこ しいたけ しょうが もやし きゅうり きりぼしだいこん
19火	ごはん さばの香味煮 きんぴらごぼう 冬瓜のみそ汁	○	さば あぶらあげ みそ にぼし ぎゅうにゅう	ごはん さとう ごま こんにゃく あぶら	しょうが ねぎ にんじん ごぼう いんげん とうがん たまねぎ こまつな えのきたけ
20水	肉みそひじき丼 ちゃんこ汁 ぶどう	○	ぶたにく ひじき とうふ だいず(つぶじょう) みそ とりだんご あぶらあげ にぼし ぎゅうにゅう	ごはん あぶら さとう ごまあぶら	たまねぎ にんじん グリーンピース しょうが キャベツ えのきたけ ねぎ ぶどう
21木	国産小麦パン 鶏肉のレモン風味 ベーコンと野菜のスープ煮	○	とりにく ベーコン ぎゅうにゅう	こくさんこむぎパン かたくりこ あぶら さとう じゃがいも	レモンかじゅう キャベツ たまねぎ こまつな にんじん しめじ コーン
22金	麦ごはん 肉じゃが きゅうりの塩こんぶ和え	○	ぶたにく にぼし しおこんぶ ぎゅうにゅう	ごはん おおむぎ じゃがいも こんにゃく あぶら さとう	たまねぎ にんじん グリーンピース キャベツ きゅうり
25月	ごはん かつおカツ キャベツの炒めもの けんちん汁	○	かつおカツ とうふ あぶらあげ にぼし ぎゅうにゅう	ごはん あぶら ごまあぶら ごま さとう こんにゃく	キャベツ にんじん だいこん ごぼう えのきたけ ねぎ
26火	コッペパン ビーフンのカレー炒め わかめのスープ 梨	○	ぶたにく とりにく わかめ ぎゅうにゅう	コッペパン ビーフン あぶら ごま	キャベツ たまねぎ にんじん ピーマン にんにく みずな なし
28木	味つけパン ラタトゥイユ風 フレンチサラダ	○	とりにく ベーコン ぎゅうにゅう	あじつけパン じゃがいも あぶら さとう	たまねぎ キャベツ ズッキーニ なす パプリカ トマトかん にんにく きゅうり にんじん コーン
29金	鶏肉とごぼうのまぜごはん お月見汁 お月見デザート	○	とりにく あぶらあげ ちくわ にぼし かまぼこ ぎゅうにゅう	ごはん こんにゃく あぶら さとう いもち おつきみデザート	しめじ にんじん ごぼう いんげん えだまめ しいたけ だいこん ねぎ
30土	スタミナオニオン丼 春雨スープ	○	とりにく ベーコン ぎゅうにゅう	ごはん さとう ごま ごまあぶら はるさめ	たまねぎ にんじん にら にんにく キャベツ ねぎ しょうが

※ 物資等の都合により、献立を変更する場合があります。

※ 食器をテッシュで拭く日