



9月のこんだて①

日	曜日	こんだて	材 料	エネルギー (食塩)	
				小	中高
1	金	【防災きゅうしょく】 牛にゆう	ぎゅうにゆう	832 (2.7)	873 (2.9)
		レトルトパック入りカレーごはん	とうもろこし じゃがいも にんじん たまねぎ しめじ トマト こめ		
		缶づめサラダ 	ツナ だいず とうもろこし マヨネーズ		
		バナナ	バナナ		
4	月	ごはん 牛にゆう	こめ ぎゅうにゆう	565 (1.5)	694 (1.8)
		豚肉の南部焼き	ぶたにく みりん しょうゆ ごま 油		
		小松菜と白菜のごまあえ	こまつな はくさい しょうゆ みりん ごま		
		けんちん汁	とうふ だいこん ごぼう にんじん 青ねぎ しょうゆ みりん だしじる ごま油		
5	火	【おはなしきゅうしょく】 あげたてカレーパン 牛にゆう	パン 油 とりミンチ しょうが にんにく たまねぎ にんじん バター こむぎこ カレーこ トマトケチャップ ウスターソース しお こむぎこ パンこ ぎゅうにゆう 	649 (2.7)	783 (3.1)
		ジャーマンポテト	じゃがいも たまねぎ パセリ ベーコン にんにく バター しお こしょう		
		えびとチンゲン菜のスープ	えび チンゲンサイ もやし はるさめ にんにく しお こしょう オイスターソース しょうゆ とりガラ スープ		
6	水	【SDGsこんだて】 地場産物をたべよう 		560 (1.8)	694 (2.5)
		麦ごはん 牛にゆう	こめ むぎ ぎゅうにゆう		
		にしんとなすの炊き合わせ	にしん なす さとう みりん 酒 しょうゆ だしじる		
		ほうれん草ともやしのごまあえ	もやし ほうれんそう にんじん しょうゆ さとう ごま		
		あげとキャベツのみそ汁	キャベツ 油あげ みそ 赤みそ だしじる		
7	木	麦ごはん 牛にゆう	こめ むぎ ぎゅうにゆう	620 (1.2)	743 (1.6)
		ひじきと干しえびのかきあげ	ひじき さくらえび たまねぎ にんじん こむぎこ たまご 油		
		金時豆の甘煮	きんときまめ さとう しお しょうゆ		
		とうがんのくずひき	とうがん とりこ えだまめ しょうが しょうゆ みりん だしじる かたくりこ		
8	金	ごはん 牛にゆう	こめ ぎゅうにゆう	555 (1.8)	663 (2.2)
		シャーレンどうふ	とうふ ぶたにく えび しいたけ にんじん たまねぎ もやし こまつな みりん オイスターソース しょうゆ 油 かたくりこ		
		ほうれん草とキャベツのおかかあえ	ほうれんそう キャベツ にんじん 花かつお しょうゆ みりん		
		白菜とわかめのスープ	わかめ はくさい にんじん しょうが しょうゆ しお 酒 だしじる		

* 物資納品の都合により、こんだての変更や材料が使用できない場合があります。



9月のこんだて②

日	曜日	こんだて	材料	エネルギー(食塩)		
				小	中高	
11	月	かてめし 牛にゆう	こめ むぎ きりぼしだいこん にんじん 油あげ こうやどうふ さんどまめ こんぶ さとう しょうゆ 酒 しお だしじる ぎゅうにゆう	610 (2.2)	737 (2.8)	
		とうふハンバーグの野菜あんかけ	ぶたミンチ しぼりどうふ ひじき たまご こむぎ こ 酒 しょうゆ しお こしょう 油 はくさい たま ねぎ 青ねぎ す トマトケチャップ さとう かたく りこ			
		たまごスープ	ほうれんそう たまねぎ しいたけ たまご しょう ゆ しお こしょう だしじる			
12	火	100%国産小麦 コッペパン 牛にゆう	コッペパン ぎゅうにゆう	578 (2.4)	727 (2.9)	
		かぼちゃバーグ	ぎゅうミンチ たまねぎ こなチーズ かぼちゃ ぎゅうにゆう パンこ 油 トマトケチャップ			
		グリーンサラダ	ブロッコリー キャベツ ほうれんそう しょうゆ す オリーブ油			
		コーンと野菜のスープ	ぶたにく とうもろこし キャベツ マッシュルーム にんじん しょうゆ しお こしょう とりがらスープ			
13	水	麦ごはん 牛にゆう	こめ むぎ ぎゅうにゆう	549 (2.0)	669 (2.5)	
		かれのいのべっこうあんかけ	かれい 酒 こめこ あられ 油 だしじる しょう ゆ かたくりこ			
		キャベツとにんじんのおかかあえ	キャベツ にんじん しょうゆ さとう 花かつお			
		わかめとえのきだけのみそ汁	わかめ えのきたけ たまねぎ おつゆふ みそ 赤みそ だしじる			
14	木	きんぴらチャーハン 牛にゆう	こめ むぎ とりにく ごぼう にんじん こまつな さとう みりん 酒 しょうゆ しお こしょう 油 ぎゅうにゆう	630 (2.6)	730 (2.9)	
		ししゃものから揚げ	ししゃも かたくりこ 油			
		のっぺい汁	だいこん にんじん さとも ごぼう 油あげ しょうゆ みりん だしじる かたくりこ			
15	金	ごはん 牛にゆう	こめ ぎゅうにゆう	624 (2.0)	769 (2.3)	
		さばのみそ煮	さば しょうが さとう みりん 酒 しょうゆ みそ 赤みそ			
		春雨きくらげの甘酢あえ	はるさめ にんじん きくらげ キャベツ す さと う しお ごま油 ごま			
		にゅうめん汁	そうめん 青ねぎ 油あげ しいたけ しょうゆ だ しじる			
19	火	ナン	ナン	635 (3.0)	709 (3.4)	
		ヨーグルトドリンク	ヨーグルトドリンク			
		チリコンカン	とりミンチ だいず たまねぎ にんじん にんにく さけ トマトケチャップ カレーこ しょうゆ しお こしょう 油			
		マカロニサラダ	マカロニ みずな たまねぎ とうもろこし キャベ ツ マヨネーズ しお こしょう			
		野菜スープ	ベーコン だいこん たまねぎ にんじん さんど まめ しお こしょう しょうゆ とりがらスープ			
20	水	【おはなしきゅうしょく】		えほん	583 (2.7)	
		えだまめごはん 牛にゆう	こめ えだまめ 酒 しお ぎゅうにゆう			718 (3.2)
		とり肉のごま照り焼き	とりにく 酒 みりん しょうゆ ごま			
		ひじきと大豆のいため煮	ひじき だいず こんにやく にんじん 油 さとう しょうゆ みりん だしじる			
		とうふと小松菜のみそ汁	とうふ こまつな にんじん みそ 赤みそ だしじ る			

* 物資納品の都合により、こんだての変更や材料が使用できない場合があります。

9月のこんだて③

日	曜日	こんだて	材 料	エネルギー(食塩)		
				小	中高	
21	木	麦ごはん	牛にゆう	こめ むぎ ぎゅうにゆう	607 (2.4)	725 (2.8)
		豚肉となすのみそ炒め		ぶたにく しょうが なす たまねぎ ピーマン もやし 油 さとう みりん しょうゆ 赤みそ ごま		
		切干し大根のたいたん		きりぼしだいこん 油あげ にんじん さとう みりん しょうゆ だしじる		
		玉ねぎとしめじのみそ汁		しめじ たまねぎ にんじん 青ねぎ みそ 赤みそ だしじる		
22	金	ごはん	牛にゆう	こめ ぎゅうにゆう	600 (1.6)	752 (1.9)
		太刀魚の香草パン粉焼き		たちうお こむぎこ たまご パンこ パセリ オリーブ油		
		万がん寺とうがらしのおかか炒め		まんがんじとうがらし キャベツ 油 花かつお しょうゆ		
		高野どうふのみそ汁		しめじ こうやどうふ にんじん たまねぎ 青ねぎ みそ 赤みそ だしじる		
25	月	ごはん	牛にゆう	こめ ぎゅうにゆう	623 (1.9)	812 (2.9)
		ちくわの三色あげ		ちくわ こむぎこ たまご あおのり カレーこ ごま 油		
		かぼちゃのいとこ煮		あずき かぼちゃ さとう みりん 酒 しょうゆ だしじる		
		かきたま汁		ほうれんそう たまねぎ きくらげ たまご しょうゆ みりん だしじる		
26	火		牛にゆう	ぎゅうにゆう	576 (1.8)	682 (2.3)
		なすとトマトのミートスパゲティ		スパゲティ ぶたミンチ しお こしょう オリーブ油 なす トマト たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトケチャップ ウスターソース こなチーズ		
		ポトフスープ		とりにく たまねぎ だいこん さんどもめ にんじん とりガラスープ しょうゆ しお		
		なし		なし		
27	水	さつまいもごはん	牛にゆう	こめ むぎ さつまいも 酒 しお 油 ごま ぎゅうにゆう	607 (2.6)	758 (3.2)
		さばのピリツとジャン		さば 酒 かたくりこ 油 たまねぎ トウバンジャン にんにく しょうが さとう しょうゆ		
		キャベツと小魚の甘酢和え		キャベツ ほうれんそう にんじん ちりめんじゃこ しょうゆ さとう す		
		にんじんとえのきだけのみそ汁		えのきだけ たまねぎ にんじん みそ 赤みそ だしじる		
28	木		牛にゆう	ぎゅうにゆう	636 (1.7)	741 (2.3)
		ガパオライス		こめ とりミンチ たまねぎ こまつな パプリカ にんじん にんにく バジル さとう しょうゆ オイスターソース トウバンジャン 油 たまご しお こしょう		
		クイッティオのスープ		クイッティオ もやし にんじん 青ねぎ しょうが しょうゆ こしょう ごま油 とりガラスープ		
29	金	【お月見こんだて】			630 (1.8)	758 (2.3)
			牛にゆう	ぎゅうにゆう		
		和風カレーどんぶり		こめ ぶたにく しょうが 油 油あげ たまねぎ 青ねぎ しいたけ しょうゆ みりん しお カレーこ だしじる かたくり粉		
		ほうれん草ともやしのいそ香あえ		もやし ほうれんそう しょうゆ さとう のり		
		月見団子		しらたまだんご きなこ さとう しお		

* 物資納品の都合により、こんだての変更や材料が使用できない場合があります。