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	月	【防災きゅうしょく】 牛にゅう レトルトパック入りカレーごはん 缶づめで作るツナサラダ バナナ	ぎゅうにゅう 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 カレーこ こめ ツナ だいず とうもろこし マヨネーズ バナナ	795 (2.6)	827 (2.7)
2	火	ミルクパン 牛にゅう かぼちゃバーグ キャベツのソース炒め コーンと野菜のスープ	ミルクパン ぎゅうにゅう ぎゅうミンチ たまねぎ しお こしょう こなチーズ かぼちゃ ぎゅうにゅう パンこ 油 トマトケチャップ キャベツ にんじん ウスターソース こしょう 油 とりにく 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	685 (2.5)	733 (2.8)
3	水	かやくごはん 牛にゅう えびとかぼちゃの天ぷら かきたま汁	こめ 油あげ にんじん ごぼう こんにゃく しょうゆ みりん 酒 ぎゅうにゅう えび かぼちゃ こむぎこ たまご 油 しょうゆ みりん だしじる わかめ とうふ たまねぎ たまご しょうゆ みりん だしじる	654 (2.0)	783 (2.3)
4	木	麦ごはん 牛にゅう かれいのべっこうあんかけ キャベツとにんじんのおかかあえ のっぺい汁	こめ むぎ ぎゅうにゅう 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 にんじん しょうゆ さとう 花かつお だいこん にんじん さといも ごぼう 油あげ しょうゆ みりん だしじる かたくりこ	612 (1.6)	715 (2.0)
5	金	【おはなしきゅうしょく】 枝豆ごはん 牛にゅう とり肉のごま照り焼き ひじきと大豆のいため煮 とうふともやしのみそ汁	 こめ えだまめ 酒 しお ぎゅうにゅう とりにく 酒 みりん しょうゆ ごま ひじき だいず こんにゃく にんじん 油 さとう しょうゆ みりん だしじる とうふ もやし わかめ みそ 赤みそ だしじる	624 (2.6)	714 (3.0)
8	月	きんぴらチャーハン 牛にゅう ししゃものからあげ コンコンみそ汁	こめ むぎ ぎゅうミンチ ごぼう にんじん こまつな さとう みりん さけ しょうゆ しお こしょう 油 ぎゅうにゅう ししゃも かたくりこ 油 だいこん にんじん ごぼう さつまいも 青ねぎ みそ 赤みそ だしじる	680 (3.0)	792 (3.4)

＊物資納品の都合や、気候の変化等により、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
9	火	【おはし名人スプーン名人】 国産小麦コッペパン　牛にゅう とうふハンバーグの野菜あんかけ レタスととりにくのスープ	コッペパン　ぎゅうにゅう ぶたミンチ　しぼりどうふ　ひじき　たまご　こむぎこ　酒　しお　こしょう　油　チンゲンサイ　たまねぎ　青ねぎ　しょうゆ　す　トマトケチャップ　さとう　かたくりこ とりにく　レタス　にんじん　たまねぎ　キャベツ　しょうゆ　しお　こしょう	658 (2.4)	711 (2.8)
10	水	麦ごはん　牛にゅう ひじきとほしえびのかきあげ かぼちゃのいとこ煮 とうがんのくずひき	こめ　むぎ　ぎゅうにゅう ひじき　ほしえび　たまねぎ　にんじん　こむぎこ　たまご　油 あずき　かぼちゃ　さとう　みりん　酒　しょうゆ　だしじる とうがん　とりにく　えだまめ　しょうが　しょうゆ　みりん　だしじる　かたくりこ	693 (1.2)	834 (1.7)
11	木	麦ごはん　牛にゅう さばのみそ煮 春雨ときくらげの甘酢あえ さつま汁	こめ　むぎ　ぎゅうにゅう さば　しょうが　さとう　みりん　酒　しょうゆ　みそ　赤みそ 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 とりにく　だいこん　さといも　にんじん　ごぼう　青ねぎ　しょうが　みそ　赤みそ　だしじる	650 (2.0)	745 (2.3)
12	金	ごはん　牛にゅう 和風カレーどんぶり ほうれん草ともやしのごまあえ	こめ　ぎゅうにゅう ぶたにく　しょうが　油　油あげ　たまねぎ　青ねぎ　こんぶ　しいたけ　しょうゆ　みりん　しお　カレーこ　だしじる　かたくりこ もやし　ほうれんそう　にんじん　しょうゆ　さとう　ごま	564 (1.6)	673 (2.1)
16	火	ナン　牛にゅう チリコンカン マカロニと野菜のカレーソテー 野菜スープ	ナン　ぎゅうにゅう とりミンチ　だいず　たまねぎ　にんじん　にんにく　酒　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　ウインナー　たまねぎ　ピーマン　バター　カレーこ　しお　こしょう　パセリ とりにく　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	582 (3.0)	635 (3.3)
17	水	麦ごはん　牛にゅう にしんなす 小松菜ともやしのごまあえ あげとキャベツのみそ汁	こめ　むぎ　ぎゅうにゅう にしん　なす　さとう　みりん　酒　しょうゆ　だしじる こまつな　もやし　しょうゆ　みりん　ごま キャベツ　油あげ　にんじん　みそ　赤みそ　だしじる	582 (2.0)	674 (2.5)

＊物資納品の都合や、気候の変化等により、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
18	木	麦ごはん	こめ むぎ	672 (1.4)	815 (1.8)
		ヨーグルトドリンク	ヨーグルトドリンク		
		ルーローハン	ぶたにく しょうが ごま油 さとう 酒 しょうゆ オイスターソース す		
		小松菜のごま炒め	こまつな はくさい しょうゆ ごま ごま油		
		中かスープ	とうふ たまねぎ きくらげ にんじん しょうゆ ごま油 しょうが とりガラスープ		
19	金	【おはなしきゅうしょく】		659 (2.2)	701 (2.4)
		ごはん 牛にゅう	こめ ぎゅうにゅう		
		あじのごまみそ焼き	あじ 酒 しょうゆ 赤みそ さとう みりん ごま		
		切干し大根のおかかサラダ	きりぼしだいこん にんじん きゅうり 花かつお しょうゆ す オリーブ油		
		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		
22	月	ごはん 牛にゅう	こめ ぎゅうにゅう	602 (1.5)	689 (1.8)
		ぶたにくの南部焼き	ぶたにく みりん 酒 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 こんにゃく にんじん 青ねぎ しょうゆ みりん だしじる		
24	水	ひじきごはん 牛にゅう	こめ ひじき 油あげ にんじん しいたけ 酒 みりん しょうゆ だしじる ぎゅうにゅう	551 (2.4)	652 (3.1)
		豚肉と野菜のオイスターソース炒め	ぶたにく キャベツ こまつな たまねぎ しめじ オイスターソース 酒 しょうゆ しお こしょう 油		
		玉ねぎとしめじのみそ汁	しめじ たまねぎ 青ねぎ みそ 赤みそ だしじる		
		なし	なし		
25	木	麦ごはん 牛にゅう	こめ むぎ ぎゅうにゅう	622 (2.4)	746 (2.8)
		ふくさむし	たまご とりミンチ にんじん 青ねぎ しぼりどうふ 油 さとう しお しょうゆ だしじる		
		いかと里いもの煮付け	いか さといも にんじん さとう みりん 酒 しょうゆ だしじる		
		赤だし	じゃがいも にんじん わかめ 青ねぎ 赤みそ だしじる		
		大徳寺校地 文化祭給食お休み			
26	金	ごはん	こめ	509 (0.9)	636 (1.0)
		ハヤシライス	ぎゅうにく しょうが にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトのみずに バター こむぎこ スキムミルク ドミグラスソース しょうゆ ウスターソース 赤ワイン しお こしょう オールスパイス		
		みかんヨーグルト	みかんかんづめ ヨーグルト		
		野菜ジュース	やさいジュース		

＊物資納品の都合や、気候の変化等により、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④

日	曜日	こんだて	材料	エネルギー（食塩）	
				小	中高
29	月	【おはし名人スプーン名人】 ごはん　牛にゅう 切り干し大根のハンバーグ 白菜と人参の和風ドレッシングサラダ わかめスープ	こめ　ぎゅうにゅう ぎゅうミンチ　ぶたミンチ　きりぼしだいこん　きくらげ　たまねぎ　たまご　パンこ　スキムミルク　しょうゆ　しお　こしょう　青ねぎ　みりん　だしじる　かたくりこ ちくわ　はくさい　にんじん　ごま　す　しょうゆ　さとう　ごま油 わかめ　はくさい　にんじん　しょうが　青ねぎ　しょうゆ　しお　酒　だしじる	624 (2.1)	748 (2.7)
30	火	味付けパン（小）　牛にゅう なすとトマトのミートスパゲティ ポトフスープ	あじつけコッペパン　ぎゅうにゅう 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 とりにく　たまねぎ　だいこん　にんじん　さんどまめ　しょうゆ　しお　パセリ	798 (2.9)	896 (3.3)

＊物資納品の都合や、気候の変化等により、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 12日（金）登場

「和風カレー丼」

【材料】（２人前）

	ごはん	丼に２杯
	豚肉細切れ	１００ｇ前後
	おろし生姜	少々
	油	少々
	油揚げ	５０ｇ
	玉ねぎ	小１個
	青ねぎ	１本
	細切り昆布	少々
	干ししいたけ	１枚
A	しょうゆ	大さじ１
A	みりん	小さじ２
A	カレー粉	小さじ1/2
	だし汁	カップ３
	片栗粉	小さじ２

給食で人気の和風カレーどんぶりです。
カルシウムや鉄分などのミネラルの多い油揚げを使用しています。

【作り方】

① 玉ねぎは薄くスライスする。青ねぎは小口切りする。油揚げは短冊切りする。干ししいたけは水戻しをして細く切る。

② 鍋に油を熱し、豚肉を炒める。

③ だし汁を加える。①の材料と細切り昆布を加え煮る

④ １０分煮たら、Ａの調味料を加え味付けする。

⑤ 片栗粉を２倍量の水で溶き、鍋をかきまぜながら入れ、とろみをつける。

⑥ ごはんにかけて食べましょう。

※ うどん玉をどんぶりに入れて電子レンジで 600W１分加熱して、ごはんの代わりにするとカレーうどんになります。