

## 8.9月 きゅうしょくこんだてひょう

| 日<br>(曜)  | こんだて           | エネルギー<br>たんぱく質       | 赤の食品<br>体をつくる           | 黄の食品<br>エネルギーのもと                    | 緑の食品<br>体の調子をととのえる                                   | 調味料その他                                                                    |
|-----------|----------------|----------------------|-------------------------|-------------------------------------|------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|
| 30<br>(月) | 野菜カレー          | 702<br>kcal<br>23.2g | とりにく<br>スキムミルク<br>こなチーズ | こめ<br>むぎ<br>あぶら<br>バター<br>こむぎこ      | にんにく しょうが<br>たまねぎ にんじん<br>なす かぼちゃ<br>ピーマン セロリ<br>りんご | しお こしょう<br>カレーこ ケチャップ<br>ペースト チャツネ<br>ウスターソース<br>しょうゆ ターメリック<br>クミン カルダモン |
|           | 牛乳             |                      | ぎゅうにゅう                  |                                     |                                                      |                                                                           |
|           | ヨーグルト          |                      | ヨーグルト                   |                                     |                                                      |                                                                           |
| 31<br>(火) | バターパン          | 661<br>kcal<br>26.9g |                         | バターパン                               |                                                      |                                                                           |
|           | 牛乳             |                      | ぎゅうにゅう                  |                                     |                                                      |                                                                           |
|           | なすのミートグラタン     |                      | ぎゅうにく ぶたにく<br>チーズ       | あぶら                                 | なす たまねぎ パセリ                                          | ピューレー こしょう<br>ケチャップ<br>ペースト しお                                            |
| 1<br>(水)  | もずくスープ         | 667<br>kcal<br>26.2g | もずく とうふ たまご             | かたくりこ                               | ねぎ                                                   | うすくちしょうゆ<br>しお                                                            |
|           | 麦ごはん           |                      |                         | こめ むぎ                               |                                                      |                                                                           |
|           | 牛乳             |                      | ぎゅうにゅう                  |                                     |                                                      |                                                                           |
|           | 肉じゃが           |                      | ぎゅうにく                   | じゃがいも あぶら さとう                       | たまねぎ にんじん<br>こんにゃく グリンピース                            | しょうゆ                                                                      |
| 2<br>(木)  | ゴーヤチャンプル       | 647<br>kcal<br>23.9g | ぶたにく とうふ たまご<br>かつおぶし   | ごまあぶら                               | にがうり                                                 | しお しょうゆ                                                                   |
|           | ごはん            |                      |                         | こめ                                  |                                                      |                                                                           |
|           | 牛乳             |                      | ぎゅうにゅう                  |                                     |                                                      |                                                                           |
|           | 八宝菜（かまぼこ）      |                      | ぶたにく かまぼこ               | あぶら かたくりこ                           | しょうが たまねぎ にんじん<br>ほししいたけ ゆでたけのこ<br>もやし キャベツ          | しお しょうゆ                                                                   |
| 3<br>(金)  | 大豆のいそ煮         | 573<br>kcal<br>26.5g | だいず ひじき                 | さとう                                 |                                                      | しょうゆ                                                                      |
|           | すだちゼリー         |                      |                         |                                     | すだちゼリー                                               |                                                                           |
|           | ごはん            |                      |                         | こめ                                  |                                                      |                                                                           |
|           | 牛乳             |                      | ぎゅうにゅう                  |                                     |                                                      |                                                                           |
| 6<br>(月)  | くじらの甘酢かけ       | 653<br>kcal<br>23.6g | くじらにく                   | かたくりこ こむぎこ<br>あぶら さとう               | しょうが                                                 | さけ しょうゆ す                                                                 |
|           | もやしのカレーソテー     |                      |                         | あぶら                                 | もやし パセリ                                              | カレーこ しお<br>こしょう                                                           |
|           | 冬瓜のそぼろ汁        |                      | とりにく                    | かたくりこ                               | とうがん しょうが<br>にんじん ねぎ                                 | しょうゆ しお<br>うすくちしょうゆ                                                       |
|           | ごはん            |                      |                         | こめ                                  |                                                      |                                                                           |
| 7<br>(火)  | 牛乳             | 658<br>kcal<br>23.8g | ぎゅうにゅう                  |                                     |                                                      |                                                                           |
|           | かしわのこはくあげ      |                      | とりにく                    | かたくりこ あぶら                           | しょうが                                                 | しょうゆ                                                                      |
|           | ごもくきんぴら        |                      | ちくわ                     | あぶら ごま さとう                          | ごぼう にんじん<br>こんにゃく しょうが                               | しょうゆ みりん                                                                  |
|           | もやしスープ         |                      | ベーコン                    |                                     | コーン もやし ねぎ                                           | しお うすくちしょうゆ                                                               |
| 8<br>(水)  | 味付パン           | 627<br>kcal<br>20.3g |                         | 味付けパン                               |                                                      |                                                                           |
|           | 牛乳             |                      | ぎゅうにゅう                  |                                     |                                                      |                                                                           |
|           | なすのシチュー        |                      | ぎゅうにく                   | こむぎこ あぶら                            | たまねぎ にんじん なす                                         | しお こしょう<br>オリーブ ケチャップ<br>ウスターソース<br>あかワイン                                 |
|           | 焼きとうもろこし       |                      |                         |                                     | とうもろこし                                               | しょうゆ                                                                      |
| 9<br>(木)  | さけわかごはん        | 649<br>kcal<br>23.8g |                         | こめ むぎ                               |                                                      |                                                                           |
|           | 牛乳             |                      | ぎゅうにゅう                  |                                     |                                                      |                                                                           |
|           | じゃが芋のあんかけ      |                      | ぶたにく                    | じゃがいも あぶら さとう<br>ごまあぶら かたくりこ        | しょうが たまねぎ にんじん<br>ほししいたけ ピーマン                        | しょうゆ しお<br>こしょう                                                           |
|           | キャベツのツナ炒め      |                      | ツナ                      | ごまあぶら さとう ごま                        | キャベツ にら                                              | しょうゆ しお<br>こしょう                                                           |
| 10<br>(金) | ごはん            | 624<br>kcal<br>26.6g |                         | こめ                                  |                                                      |                                                                           |
|           | 牛乳             |                      | ぎゅうにゅう                  |                                     |                                                      |                                                                           |
|           | とびうおのフライ       |                      | とびうお                    | こむぎこ パンこ あぶら<br>さとう                 | アガー                                                  | しお こしょう<br>す しょうゆ                                                         |
|           | ボン酢ジュレソースかけ    |                      | あぶらあげ                   | さとう                                 | きりぼしだいこん にんじん                                        | しょうゆ                                                                      |
| 13<br>(月) | 切干大根の煮つけ       | 674<br>kcal<br>27.3g | わかめ                     |                                     | キャベツ たまねぎ ねぎ                                         | みそ                                                                        |
|           | みそ汁（キャベツ・たまねぎ） |                      |                         |                                     |                                                      |                                                                           |
|           | とりそぼろ丼         |                      | とりにく のり                 | こめ あぶら さとう                          | たまねぎ にんじん<br>ほししいたけ しょうが                             | しょうゆ みりん                                                                  |
|           | 牛乳             |                      | ぎゅうにゅう                  |                                     |                                                      |                                                                           |
| 13<br>(月) | じゃこのカレー風味揚げ    | 624<br>kcal<br>26.6g | たつくり あおのり               | こむぎこ あぶら                            |                                                      | カレーこ しお こしょう                                                              |
|           | ワンタンスープ        |                      | ぶたにく                    | あぶら ワンタン<br>ごまあぶら                   | しょうが ほししいたけ ゆでたけのこ<br>にんじん キャベツ もやし ねぎ               | しお こしょう                                                                   |
|           | みそカツ丼          |                      | とりにく                    | こめ こむぎこ パンこ あぶら<br>さとう ごまあぶら ごま あぶら | にんにく キャベツ<br>にんじん                                    | しお みそ さけ<br>こしょう しょうゆ                                                     |
|           | 牛乳             |                      | ぎゅうにゅう                  |                                     |                                                      |                                                                           |
|           | わかめスープ         |                      | わかめ                     |                                     | コーン ねぎ しょうが                                          | しお うすくちしょうゆ                                                               |

| 日<br>(曜)  | こんだて         | エネルギー<br>たんぱく質       | 赤の食品<br>体をつくる           | 黄の食品<br>エネルギーのもと                          | 緑の食品<br>体の調子をととのえる                    | 調味料その他                                                                          |
|-----------|--------------|----------------------|-------------------------|-------------------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|
| 14<br>(火) | 小コッペパン       | 692<br>kcal<br>26.4g |                         | パン                                        |                                       |                                                                                 |
|           | 牛乳           |                      | ぎゅうにゅう                  |                                           |                                       |                                                                                 |
|           | スパゲティミートソース  |                      | ぎゅうにく<br>ぶたにく           | スパゲッティ<br>オリーブオイル あぶら                     | パセリ たまねぎ                              | ケチャップ こしょう<br>トマトピューレ しお                                                        |
|           | 野菜炒め         |                      |                         | ごま あぶら                                    | キャベツ にんじん もやし<br>にら                   | しょうゆ                                                                            |
| 15<br>(水) | 中華おこわ        | 667<br>kcal<br>24.6g | ぶたにく                    | こめ もちごめ ごまあぶら<br>さとう                      | ゆでだけのこ にんじん<br>たまねぎ しめじ               | しょうゆ さけ<br>しお                                                                   |
|           | 牛乳           |                      | ぎゅうにゅう                  |                                           |                                       |                                                                                 |
|           | ちくわのカレーあげ    |                      | ちくわ                     | こむぎこ あぶら                                  |                                       | カレーこ しお                                                                         |
|           | みそ汁（かぼちゃ）    |                      | あぶらあげ                   |                                           | かぼちゃ たまねぎ                             | みそ                                                                              |
| 16<br>(木) | 刈ごはん         | 715<br>kcal<br>28.5g | ツナ                      | こめ さとう                                    |                                       | しょうゆ しお                                                                         |
|           | 牛乳           |                      | ぎゅうにゅう                  |                                           |                                       |                                                                                 |
|           | 焼きウィンナー      |                      | ウィンナー                   | さとう                                       |                                       | ケチャップ<br>ウスターソース                                                                |
|           | 豚汁           |                      | ぶたにく あぶらあげ              | じゃがいも                                     | きりぼしだいこん にんじん<br>ごぼう こんにゃく ねぎ         | みそ                                                                              |
| 17<br>(金) | 冷凍みかん        | 577<br>kcal<br>17.1g |                         |                                           | みかん                                   |                                                                                 |
|           | ごはん          |                      |                         | こめ                                        |                                       |                                                                                 |
|           | 牛乳           |                      | ぎゅうにゅう                  |                                           |                                       |                                                                                 |
|           | 魚の香草焼き       |                      | かます                     | パンこ オリーブオイル                               | パセリ にんにく                              | しお こしょう                                                                         |
| 21<br>(火) | ひじきのソテー      | 695<br>kcal<br>28.1g | ひじき                     | あぶら さとう                                   | にんじん コーン にら                           | しお こしょう<br>うすくちしょうゆ                                                             |
|           | みそ汁（じゃがいも）   |                      | あぶらあげ                   | じゃがいも                                     | たまねぎ                                  | みそ                                                                              |
|           | コッペパン        |                      |                         | パン                                        |                                       |                                                                                 |
|           | 牛乳           |                      | ぎゅうにゅう                  |                                           |                                       |                                                                                 |
| 22<br>(水) | かしのケチャップ煮    | 622<br>kcal<br>23.8g | とりにく                    | かたくりこ あぶら さとう                             | しょうが                                  | しょうゆ ケチャップ<br>ウスターソース                                                           |
|           | 野菜いっぱいスープ    |                      | ヨルダニア                   |                                           | にんじん たまねぎ キャベツ                        | しお こしょう                                                                         |
|           | 月見だんご        |                      | きなこ                     | しょうしんこ しらたまこ さとう ごま                       |                                       | しお                                                                              |
|           | 玄米入りごはん      |                      |                         | こめ げんまい                                   |                                       |                                                                                 |
| 24<br>(金) | 牛乳           | 614<br>kcal<br>21.0g | ぎゅうにゅう                  |                                           |                                       |                                                                                 |
|           | ちくわのチーズいそべあげ |                      | ちくわ あおのり チーズ            | こむぎこ あぶら                                  |                                       |                                                                                 |
|           | はりはりキムチ      |                      | しらすぼし                   | あぶら                                       | きりぼしだいこん はくさいキムチ にら                   |                                                                                 |
|           | ごはん          |                      |                         | こめ                                        |                                       |                                                                                 |
| 27<br>(月) | 牛乳           | 635<br>kcal<br>24.8g | ぎゅうにゅう                  |                                           |                                       |                                                                                 |
|           | 鶏肉のしょうが焼き    |                      | とりにく                    | さとう かたくりこ                                 | しょうが                                  | しょうゆ さけ<br>みりん                                                                  |
|           | ひじきのいため煮     |                      | ひじき あぶらあげ               | あぶら さとう                                   | にんじん                                  | しょうゆ                                                                            |
|           | みそ汁（キャベツ・人参） |                      | わかめ                     |                                           | キャベツ たまねぎ にんじん                        | みそ                                                                              |
| 28<br>(火) | コッペパン        | 681<br>kcal<br>28.1g |                         | パン                                        |                                       |                                                                                 |
|           | 牛乳           |                      | ぎゅうにゅう                  |                                           |                                       |                                                                                 |
|           | チリコンカン       |                      | だいず<br>ぎゅうにく            | じゃがいも あぶら さとう                             | たまねぎ にんじん にんにく                        | カレーこ しょうゆ<br>オールスパイス しお<br>さけ ケチャップ                                             |
|           | もやしとツナのソテー   |                      | ツナ                      | さとう あぶら                                   | にんじん もやし                              | しょうゆ す                                                                          |
| 29<br>(水) | ぶどうゼリー       | 619<br>kcal<br>25.1g |                         | さとう                                       | ぶどう缶 アガー ぶどうジュース                      |                                                                                 |
|           | ごはん          |                      |                         | こめ                                        |                                       |                                                                                 |
|           | 牛乳           |                      | ぎゅうにゅう                  |                                           |                                       |                                                                                 |
|           | さばのみそ煮       |                      | さば                      | さとう                                       | しょうが                                  | みりん さけ<br>しょうゆ みそ                                                               |
| 30<br>(木) | キャベツのつるつる炒め  | 656<br>kcal<br>20.9g | ベーコン                    | マロニー あぶら さとう                              | キャベツ にら                               | さけ しょうゆ<br>しお こしょう                                                              |
|           | すまし汁         |                      | とうふ                     |                                           | えのきだけ ねぎ                              | うすくちしょうゆ しお                                                                     |
|           | ポークカレー       |                      | ぶたにく<br>スキムミルク<br>こなチーズ | こめ<br>げんまい<br>あぶら<br>じゃがいも<br>バター<br>こむぎこ | にんにく しょうが<br>たまねぎ<br>にんじん セロリー<br>りんご | しお こしょう<br>カレーこ ケチャップ<br>トマトペースト<br>ウスターソース<br>しょうゆ チャツネ<br>ターメリック<br>クミン カルダモン |
|           | 牛乳           |                      | ぎゅうにゅう                  |                                           |                                       |                                                                                 |
|           | きゅうりのしょうが炒め  |                      |                         | ごまあぶら さとう                                 | きゅうり しょうが                             | す しょうゆ                                                                          |

【産地情報】  
**米** 京都 麦 福井 牛乳 京都 卵 京都 豆類(大豆)北海道 肉(牛肉)北海道 (豚肉)愛知 (鶏肉)京都  
**魚** (さば)京都 (あじ)ニュージーランド (きびなご)長崎 (とびうお)京都 (さわら)京都 (煮干し)瀬戸内海 (ちくわ)アメリカ  
**野菜** (じゃがいも)北海道(かぼちゃ)北海道(にんじん)北海道(パセリ)長野(しょうが)高知(にんにく)青森(セロリ)長野(にら)高知(ゴーヤ)徳島(冬瓜)岡山(なす)京都(とうもろこし)北海道  
(ねぎ)京都・滋賀(切干大根)宮崎(冷凍枝豆)北海道(ピーマン)宮崎(ほうれんそう)京都(キャベツ)長野(チンゲン菜)静岡(小松菜)京都(さやいんげん)京都(ごぼう)鹿児島(たけのこ水煮)京都  
**藻類** (ひじき)長崎(わかめ)三陸(荳わかめ)日本 **果物** (冷凍みかん)和歌山(ぶどう缶)山形 **きのこ** (しめじ)福岡(えのき)長野



