

8、9月 きゅうしょくこんだてひょう

★印は、防災月間における非常食の既製品になります。

日 (曜)	こんだて	エネルギー たんぱく質	赤の食品 体をつくる	黄の食品 エネルギーのもと	緑の食品 体の調子をととのえる	調味料その他
8/ 30 (火)	コッペパン	615 kcal 29.7g		パン		
	牛乳		牛乳			
	チキンのオレンジソース		とりにく	かたくりこ こむぎこ あぶら さとう	マーマレード	しお こしょう うすくちしょうゆ しるワイン
	チンゲン菜のスープ		ぶたにく		チンゲンサイ ゆでたけのこ たまねぎ にんじん しょうが	うすくちしょうゆ しお こしょう
8/ 31 (水)	野菜カレー	694 kcal 22.1g	とりにく スキムミルク こなチーズ	こめ むぎ あぶら バター こむぎこ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん なす かぼちゃ ピーマン セロリ りんご	しお こしょう カレーこ ケチャップ トマトペースト チャツネ ウスターソース しょうゆ ターメリック クミン カルダモン
	牛乳		牛乳			
	フルーツのヨーグルト和え		ヨーグルト		りんご缶 もも缶	
9/ 1 (木)	★せんいのめぐみパン	711 kcal 16.4g		せんいのめぐみパン		
	牛乳		ぎゅうにゅう			
	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
	冷凍みかん				みかん	
2 (金)	ごはん	600 kcal 27.9g		こめ		
	牛乳		ぎゅうにゅう			
	くじらの甘酢かけ		くじら	かたくりこ こめこ あぶら さとう	しょうが	さけ しょうゆ す
	野菜炒め			あぶら	きゃべつ にんじん もやし にら	しお こしょう しょうゆ
	かきたま汁		たまご とうふ わかめ	かたくりこ	にんじん ねぎ	うすくちしょうゆ しお
5 (月)	ごはん	568 kcal 21.3g		こめ		
	牛乳		ぎゅうにゅう			
	とり肉のさっぱり煮		とりにく	さとう	しょうが にんにく	しょうゆ す
	キャベツのソテー		ベーコン	あぶら	きゃべつ にんじん	しお こしょう
	糸寒天のスープ		ベーコン	ごまあぶら	かんてん チンゲンサイ きゃべつ にんじん しょうが ほししいたけ	しお こしょう うすくちしょうゆ
6 (火)	コッペパン	612 kcal 23.7g		パン		
	牛乳		ぎゅうにゅう			
	なすのシチュー		ぎゅうにく	こめこ あぶら	たまねぎ にんじん なす	しお こしょう オールスパイス ケチャップ ウスターソース あかワイン
	焼きとうもろこし				とうもろこし	しょうゆ
7 (水)	わかめごはん	593 kcal 18.5g	わかめ	こめ むぎ		
	牛乳		ぎゅうにゅう			
	切干大根とじゃが芋の煮物		ぶたにく	じゃがいも あぶら さとう	きりぼしだいこん にんじん こんにゃく	しょうゆ
	ひじきのソテー		ひじき	あぶら さとう	にんじん コーン にら	しお こしょう うすくちしょうゆ
8 (木)	ごはん	656 kcal 25.1g		こめ		
	牛乳		ぎゅうにゅう			
	とびうおのフライ		とびうお たまご	こむぎこ パンこ あぶら さとう		しお こしょう ケチャップ ウスターソース
	ピリ辛センイ		ぶたにく	さとう ごまあぶら	こんにゃく ゆでたけのこ もやし にんじん にら しょうが	しょうゆ さけ トウバンジャン
	みそ汁 (かぼちゃ)		あぶらあげ		かぼちゃ たまねぎ	みそ
9 (金)	豚丼	643 kcal 25.5g	ぶたにく	こめ さとう	こんにゃく たまねぎ	しょうゆ みりん さけ
	牛乳		ぎゅうにゅう			
	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 こしょう
	月見だんご		きなこ	じょうしんこ しらたまこ さとう		しお
12 (月)	ごはん	660 kcal 28.9g		こめ		
	牛乳		ぎゅうにゅう			
	かしわの照焼き		とりにく	さとう ごま	しょうが にんにく	みりん さけ しょうゆ
	ゴーヤチャンブル		ぶたにく とうふ たまご かつおぶし	ごまあぶら	にがうり	しお しょうゆ
13 (火)	みそ汁 (きゃべつ・人参)	685 kcal 27.3g	わかめ		きゃべつ たまねぎ にんじん	みそ
	小コッペパン			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 ぶたにく	スパゲティ オリーブオイル あぶら	パセリ たまねぎ トマト	しお こしょう ピューレ ケチャップ
13 (火)	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

日 (曜)	こんだて	エネルギー たんぱく質	赤の食品 体をつくる	黄の食品 エネルギーのもと	緑の食品 体の調子をととのえる	調味料その他
14 (水)	ポークカレー	656 kcal 20.9g	ぶたにく スキムミルク こなチーズ	こめ げんまい あぶら じゃがいも バター こむぎこ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん セロリー りんご	しお こしょう カレーこ ケチャップ トマトペースト チャツネ ウスターソース しょうゆ ターメリック 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
15 (木)	★アルファ化米（白米）	577 kcal 16.3g		こめ		
	牛乳		ぎゅうにゅう			
	★救給根菜汁		あぶらあげ	かたくりこ さつまいも さとう	たまねぎ にんじん ごぼう こんにゃく だいこん しいたけ	かつおだし 醸造調味料 こんぶエキス しお 酵母エキス 水酸化カルシウム
16 (金)	冷凍みかん	648 kcal 27.1g			みかん	
	ごはん			こめ		
	牛乳		ぎゅうにゅう			
	焼き魚（鯖）		さば			
	夏野菜の白みそだれ			あぶら さとう ごま	かぼちゃ なす いんげんまめ	みそ さけ みりん しお
	すまし汁（茎わかめ）		とうふ くきわかめ		えのきだけ ねぎ	うすくちしょうゆ しお
20 (火)	バターパン	639 kcal 24.3g		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 チーズ	あぶら	なす たまねぎ パセリ トマト	トマトピューレ ケチャップ トマトペースト しお こしょう
	野菜いっぱいスープ		ベーコン		にんじん たまねぎ きゃべつ	しお こしょう
21 (水)	中華おこわ	598 kcal 24.4g	ぶたにく	こめ もちごめ ごまあぶら さとう	ゆでたけのこ にんじん たまねぎ しめじ	しょうゆ さけ しお
	牛乳		ぎゅうにゅう			
	きびなごのチーズあげ		きびなご たまご こなチーズ	こめこ コーンスターチ あぶら		
	みそ汁（じゃがいも）		あぶらあげ	じゃがいも	たまねぎ	みそ
22 (木)	ドライカレー	601 kcal 22.1g	ひよこまめ ぎゅうにく	こめ むぎ あぶら	たまねぎ ピーマン にんじん にんにく	カレーこ しお ウスターソース ケチャップ
	牛乳		ぎゅうにゅう			
	じゃがいもとベーコンのスープ		ベーコン	じゃがいも	たまねぎ にんじん パセリ	うすくちしょうゆ しお
26 (月)	玄米入りごはん	590 kcal 21.4g		こめ げんまい		
	牛乳		ぎゅうにゅう			
	麻婆なす		ぶたにく	あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ	しょうが にんにく にら にんじん ゆでたけのこ なす ほししいたけ たまねぎ	しょうゆ さけ みそ トウバンジャン
	じゃこのカレー風味揚げ		かたくちいわし あおのり	こめこ あぶら		カレーこ
27 (火)	コッペパン	677 kcal 27.8g		パン		
	牛乳		ぎゅうにゅう			
	かしわのケチャップ煮		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 ウスターソース
	ABCスープ		ベーコン	マカロニ あぶら	きゃべつ たまねぎ コーン にんじん パセリ	しお こしょう
28 (水)	ごはん	595 kcal 23.8g		こめ		
	牛乳		ぎゅうにゅう			
	八宝菜（いか）		ぶたにく いか	あぶら かたくりこ	しょうが たまねぎ もやし ほししいたけ ゆでたけのこ にんじん きゃべつ	しお しょうゆ
	大豆のいそ煮		だいず ひじき	さとう		しょうゆ
29 (木)	肉みそ丼	602 kcal 21.4g	ぶたにく	こめ あぶら ごま さとう かたくりこ	たまねぎ にんじん きりぼしだいこん しょうが にんにく きゃべつ	みそ しょうゆ みりん さけ トウバンジャン しお
	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
30 (金)	わかめごはん	614 kcal 19.4g	わかめ	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 ごまあぶら かたくりこ	しょうが たまねぎ にんじん ほししいたけ ピーマン	しょうゆ しお こしょう
	キャベツのツナいため		ツナ	ごまあぶら さとう ごま	きゃべつ にら	しょうゆ しお こしょう

【産地情報】

米京都 麦福井 牛乳京都 卵京都 豆類(大豆)北海道(ひよこ豆)アメリカ

肉（牛肉）北海道（豚肉）北海道・愛知（鶏肉）京都

魚（さば）京都（とびうお）京都（きびなご）長崎（くじら）北西太平洋

野菜(じゃがいも)北海道（にんじん）北海道（たまねぎ）北海道（かぼちゃ）北海道（しょうが）高知（なす）京都（セロリ）長野

（にんにく）青森（パセリ）香川（にら）高知（ゴーヤ）長崎（きゃべつ）長野（コーン）北海道（きゅうり）京都

（ほうれんそう）京都（ピーマン）高知（ねぎ）京都（たけのこ水煮）京都（とうもろこし）北海道（キムチ）滋賀

