

9月 給食こんだてと主な使用食品

*アレルギーのある方は、食材の確認をおねがいします。

にち 日	ようび 曜日	こんだて (牛乳は毎日つきます)	エネルギー	牛乳	からだ 体をつくる	からだちようし 体の調子を整える	エネルギーになる
1日	月	にくみそ どん じる 肉味噌丼 なめこ汁 きゅうりとわかめのすのもの 酢の物	778	○	ぶたにく とり とうふ 豚肉 鶏肉 豆腐	ひじき キヤベツ なが しょうが にんにく なめこ にんじん きゅうり 切り干し大根 わかめ	こめ むぎ あぶら 米 麦 こめ油
2日	火	ごはん よしの じる 吉野汁 あ 揚げミートボール あまずいた 甘酢炒め	722	○	あぶらあ とうふ 油揚げ 豆腐 にくだんご とり肉団子	にんじん ほうれん草 しいたけ たまねぎ 青ピーマン	こめ むぎ あぶら 米 麦 こめ油
3日	水	えだまめ あつあ いた 枝豆ごはん 厚揚げのカレー炒め しょうろんぼう 小籠包	784	○	あつあ ぶたにく しょうろんぼう 厚揚げ 豚肉 小籠包	えだまめ あお たま なが 枝豆 青ピーマン 玉ねぎ 長ねぎ にんにく	こめ むぎ あぶら 米 麦 こめ油
4日	木	ごはん みそ じる 味噌けんちん汁 ごもくきんびら 五目金平	717	○	とうふ あつあ ぶたにく 豆腐 厚揚げ 豚肉	じゃがいも こんにゃく だいこん にんじん なが 長ねぎ ごぼう ひじき 青ピーマン	こめ むぎ あぶら 米 麦 ごま油
5日	金	ジャージャーめん とうふ まめ あからあ 麺 ごぼうと豆の甘辛揚げ あつや たまご 厚焼き卵	847	○	ぶたにく だいず あつや たまご 豚肉 大豆 厚焼き玉子	もやし なが 長ねぎ しいたけ にんにく しょうが ごぼう	うどん ごま油 あぶら こめ油 黒ごま
8日	月	ツナピラフ あさりのポトフ だいず 大豆コロッケ	683	○	ツナ だいず 大豆コロッケ ベーコン あさり	ミックスベジタブル たまねぎ だいこん にんじん ブロッコリー	こめ むぎ あぶら 米 麦 こめ油
9日	火	ごはん かみなりじる 雷汁 えだまめ かぼちゃと枝豆のかきあげ	759	○	とうふ 豆腐	たま 玉ねぎ かぼちゃ えだまめ だいこん にんじん こんにゃく	こめ むぎ あぶら 米 麦 こめ油
10日	水	カオマンガイ たまご 卵のふわふわスープ はちみつレモンゼリー	807	○	とり にく たまご こな 鶏肉 卵 粉チーズ	わかめ なが 長ねぎ にんじん もやし きゅうり しょうが	こめ むぎ あぶら 米 麦 ごま油
11日	木	わかめごはん はん じるもの じゃがいもの汁物 つくね や あつあ 焼き 厚揚げのカリッとサラダ	855	○	ぶたにく とり とうふ 豚肉 鶏肉 豆腐 あつあ 厚揚げ	じゃがいも こんにゃく なが 長ねぎ たまねぎ しいたけ にんじん ひじき キャベツ	こめ むぎ あぶら 米 麦 ごま油 こめ あぶら 油
12日	金	ソーキうどん ジャーマンポテト	695	○	ぶたにく とうふ 豚肉 ベーコン	しょうが なが 長ねぎ もやし たまねぎ しいたけ にんにく じゃがいも	うどん こめ油 あぶら
16日	火	ごはん とうふ みそ じる 豆腐とわかめの味噌汁 ちくわ いそべあ 磯部揚げ にんじんしりしり	716	○	とうふ 豆腐 ちくわ ツナ	わかめ なが 長ねぎ にんじん	こめ むぎ あぶら 米 麦 こめ油
17日	水	とりめし しおあじとん じる 塩味 豚汁 こまつな いた 小松菜のじゃこ炒め	822	○	とり にく ぶたにく とうふ 鶏肉 豚肉 豆腐	しょうが にんじん たまねぎ じゃがいも こんにゃく だいこん なが 長ねぎ こまつな	こめ むぎ あぶら 米 麦 こめ油 あぶら ごま油
18日	木	ごはん とり にく 鶏肉ピカタ レタスとのりのスープ ブロッコリーソテー	705	○	とり にく とうふ 鶏肉 ベーコン 豆腐 こな たまご 粉チーズ 卵	にんじん レタス のり ブロッコリー	こめ むぎ あぶら 米 麦 オリーブ油
19日	金	あんかけ焼きそば や あお 青のりポテト	667	○	ぶたにく とうふ たまご 豚肉 あさり うずらの卵	たま 玉ねぎ にんじん はくさい もやし たけのこ しいたけ にんにく しょうが じゃがいも	ちゅうか あぶら 中華めん こめ油
22日	月	ちゅうか とうふ ちゅうか 中華丼 豆腐の中華スープ ほうれん草 そう のソテー	724	○	ぶたにく 豚肉 あさり	はくさいたま 玉ねぎ にんじん しいたけ にら しょうが にんにく ほうれん草 コーン	こめ むぎ あぶら 米 麦 ごま油 あぶら オリーブ油
24日	水	コーンチャーハン わんたんスープ あ だ とうふ 揚げ出し豆腐あんかけ	834	○	ベーコン たまご とり にく 卵 鶏肉 とうふ 豆腐	たまねぎ しめじ にんじん しょうが にら しいたけ にんじん いんげん	こめ むぎ あぶら 米 麦 こめ油 わんたん
25日	木	ごはん しお あ 塩から揚げ もやしのおひたし とうふ みそ じる 豆腐となめこの味噌汁	859	○	とり にく とうふ 鶏肉 豆腐	にんにく もやし なめこ わかめ	米 麦 あぶら こめ油
26日	金	しょうゆ だいがくも 醤油ラーメン 大学芋 ベビーチーズ	773	○	ぶたにく 豚肉 ベビーチーズ	キャベツ もやし たま 玉ねぎ にんじん にら にんにく しょうが さつまいも	ちゅうか あぶら 中華めん こめ油 くろ 黒ごま
29日	月	ガパオライス エスニックサラダ ふうにくだんご タイ風肉団子スープ	744	○	ぶた ぶたにく とり にく 豚レバー 豚肉 鶏肉 にくだんご ロースハム とり肉団子	あお 青ピーマン あか 赤ピーマン にんじん エリンギ にんにく しょうが きゅうり たまねぎ もやし なが しいたけ はくさい 長ねぎ	米 麦 ごま油 あぶら こめ油 はるさめ
30日	火	ごはん わかめスープ ちゃんぷる だいこん 大根とツナのサラダ	774	○	とうふ ぶたにく たまご 豆腐 豚肉 卵 ツナ	わかめ にんじん しょうが なが 長ねぎ しいたけ にんにく もやし だいこん きゅうり コーン	こめ むぎ あぶら 米 麦 ごま油 しろ 白ごま