

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	からだちよし、ととの 体の調子を整える	エネルギーになる
1日	火	ごはん、吉野汁、厚揚げと豚肉の炒め煮、梅おかかあえ	791	○	ちくわ、油揚げ、豆腐、厚揚げ、豚肉	にんじん、ほうれんそう、しいたけ、キャベツ、玉ねぎ、ピーマン、にんにく、ブロッコリー、うめ	こめ、麦、こめ油
2日	水	麻婆豆腐丼、鶏肉の中華スープ、のりあえ	739	○	豚肉、鶏肉、豆腐	しいたけ、ながねぎ、にんにく、しょうが、もやし、にんじん、キャベツ、はくさい、のり	こめ、麦、ごま油、こめ油
3日	木	ごはん、豚肉と野菜のスープ、鶏肉ピカタ、ひじきサラダ	700	○	豚肉、鶏肉、卵、チーズ大豆	キャベツ、にんじん、たまねぎ、ひじき、きゅうり、コーン	こめ、麦、じゃがいも、ごま油
4日	金	ジャージャー麺、きなこポテト、果物 オレンジ	805	○	豚肉、きなこ	たけのこ、ながねぎ、しいたけ、にんにく、しょうが、きゅうり、もやし、オレンジ	うどん、じゃがいも、こめ油、ごま油
7日	月	チャーハン、ほうれん草の中華スープ、春雨サラダ	698	○	豚肉、ロースハム	にんにく、ほうれん草、豆腐、にんじん、コーン、ながねぎ、しょうが、きゅうり	こめ、麦、こめ油、ごま油、はるさめ、白ごま
8日	火	ビビンバ丼、豆腐のチゲスープ、キャベツのみそサラダ	776	○	豚肉、焼き豆腐、豆腐、あさり	ながねぎ、にんにく、ほうれんそう、もやしにんじん、キャベツキムチ、キャベツ、わかめ	こめ、麦、ごま油、こめ油
9日	水	ごはん、豆乳汁、大根のそぼろ煮、ゴボウと豆の甘辛揚げ	827	○	厚揚げ、豚肉、豆乳、大豆	にんじん、たまねぎ、ほうれんそう、だいこん、にんじん、もやし、しょうが、ごぼう	こめ、麦、こめ油、黒ごま
10日	木	味噌ラーメン、青のりポテト、ブロッコリー和風サラダ	716	○	豚肉	もやし、キャベツ、たまねぎ、にんじん、きくらげ、ながねぎ、しょうが、にんにく、ブロッコリー	中華めん、こめ油、ごま油、じゃがいも
11日	金	ごはん、コンソメスープ、鶏肉のトマト煮、ツナサラダ	776	○	ベーコン、鶏肉、ツナ缶	キャベツ、にんじん、たまねぎ、しめじ、ピーマン、なす、にんにく、トマトピューレ、コーン	こめ、麦、こめ油、ごま油
14日	月	ツナピラフ、具だくさんポトフ、大豆コロッケ	771	○	鶏肉、ウインナー	ミックスベジタブル、たまねぎ、ピーマン、だいこん、にんじん、ブロッコリー	こめ、麦、こめ油、じゃがいも大豆コロッケ
15日	火	ごはん、ふわふわスープ、揚げミートボール甘酢炒め、切り干し大根のナムル	779	○	卵、粉チーズ、豆腐、鶏肉、ロースハム	わかめ、にんじん、ながねぎ、たまねぎ、もやし、ピーマン、切り干し大根、きゅうり	こめ、麦、こめ油、ごま油、白ごま
16日	水	いわしの蒲焼き丼、豆腐とわかめの味噌汁、もやしのお浸し	764	○	いわし、卵、豆腐	のり、わかめ、ながねぎ、ほうれんそう、もやし	こめ、麦、こめ油
17日	木	きのこの炊き込みごはん、沢煮うどん、餃子ロール、からしあえ	740	○	油揚げ、豚肉、鶏肉	しめじ、にんじん、ひじき、しいたけ、ごぼう、ながねぎ、キャベツ、もやし、からし	こめ、麦、こめ油、餃子ロール
18日	金	カレー南蛮うどん、大学芋、ブロッコリーのごま和え	781	○	油揚げ、豚肉	ごぼう、にんじん、しいたけ、ながねぎ、ほうれんそう、さつまいも、ブロッコリー	うどん、こめ油、黒ごま、白ごま
24日	木	チキンみそカツ丼、なめこ汁、ほうれん草のサラダ	841	○	鶏肉、豆腐、ロースハム	なめこ、ながねぎ、ほうれんそう、コーン	こめ、麦、こめ油、ごま油、白ごま
25日	金	五目うどん、巣ごもり月見卵、お月見大福	729	○	豚肉、油揚げ、卵	きくらげ、しいたけ、ほうれんそう、もやし、にんじん、ながねぎ、キャベツ	うどん、お月見大福
28日	月	さつまいもごはん、とりつみれ汁、揚げ出し豆腐あんかけ、きゅうりの酢の物	766	○	鶏肉、豆腐	さつまいも、しいたけ、はくさい、にんじん、しょうが、だいこん、きゅうり、切り干し大根、わかめ	こめ、麦、こめ油、黒ごま
29日	火	ごはん、ワタンスープ、鶏肉の中華炒め、ミックスナムル	800	○	鶏肉	しめじ、にんじん、にら、はくさい、たまねぎ、ピーマン、もやし、しょうが、きゅうり	こめ、麦、わんたん、こめ油、ごま油、白ごま
30日	水	ごはん、芋団子汁、鮭のチャンちゃん焼き、もやしのゆかりあえ	758	○	豚肉、油揚げ、鮭	だいこん、にんじん、ほうれんそう、しいたけ、キャベツ、えのきたけ、にんじん、もやし、ゆかり	こめ、麦、いもち、バター