



9月予定こんだて表



	月	火	水	木	金
こんだて	1日 ★始業式★ せきはん 赤飯 もずくスープ あかうお なんぼんづ 赤魚の南蛮漬け ラ・フランスゼリー ぎゅうにゅう 牛乳	2日 ごはん 根菜のうま煮 たくあん和え なつとう 納豆 ぎゅうにゅう 牛乳	3日 しゅんひ ★旬の日(松茸・かぼちゃ・ピーマン)★ こくとう 黒糖パン ラタトゥイユ はなはなサラダ ぎゅうにゅう 牛乳	4日 ごはん ほ 干しかぶ煮 さばの塩焼 もやしごま酢和え ぎゅうにゅう 牛乳	5日 むぎ 麦ごはん ビーフカレー 福神漬 フルーツ和え ぎゅうにゅう 牛乳
	ねつ ちから 熱や力になる(黄)	ごはん・もち米・油・さとう・片栗粉・ごま・ゼリー	ごはん・油・さとう・じゃがいも	パン・油・さとう・ドレッシング	ごはん・油・さとう
	ちく にく 血や肉になる(赤)	あずき うお なんぼんづ 小豆 魚そらめん 赤魚 もずく 卵 牛乳	ふた肉 ぎゅうにゅう ふた肉 牛乳 かつおぶし 納豆	ウィンナー・ベーコン ぎゅうにゅう ウィンナー 牛乳 しらす	あぐら ぎゅうにゅう にく 油あげ 牛乳 ぶり肉 さば 丸天
ちやうし 調子を整える(緑)	にんじん ねぎ 手ししいたけ たまねぎ えのき	れんこん ぎょうち くにんじん だけのこ いんげん ほうれんそう キヤベツ	マッシュルーム パプリカ かぼちゃ トマト コーン にんじん たまねぎ カリフラワー フロccoli	ほしつかぶ くにんじん 手ししいたけ ほうれんそう もやし キヤベツ	たまねぎ くにんじん りんご くにん しょうが 黄桃 バイン 手ししいたけ
こんだて	8日 きょう じゅうごや 今日は十五夜です! トリニータ丼(素ごはん) かき玉汁 つきみ 月見だんご ぎゅうにゅう 牛乳	9日 ごはん ごもく 五目煮 れんこんはさみ焼き キャベツと豚肉の炒めもの ぎゅうにゅう 牛乳	10日 まる 丸パン ウィンナースープ フィッシュカツ・ポイルキャベツ タルタルソース ごぼうサラダ ぎゅうにゅう 牛乳	11日 ごはん ホイコウロウ ラーメンサラダ ぎゅうにゅう 牛乳	12日 たことトマトのスパゲティー 手作りパンフキンパン かみかみサラダ ぎゅうにゅう 牛乳
	ねつ ちから 熱や力になる(黄)	むぎ 麦ごはん 油 さとう 片栗粉 小麦粉 だんご	ごはん 油 さとう	パン 油 ドレッシング タルタルソース じゃがいも	スパゲティー ホットケーキミックス オリーブ油 マヨネーズ
	ちく にく 血や肉になる(赤)	とり肉 ぎゅうにゅう とり肉 牛乳 たまご	あつあけ ぎゅうにゅう にく れんこんはさみ 大豆	ウィンナー ハム フィッシュカツ	ふた肉 ぎゅうにゅう ぶり肉 牛乳 ハム
ちやうし 調子を整える(緑)	にんにく しょうが にら たまねぎ きくらげ にんじん ほうれんそう 手ししいたけ	だけのこ にんじん れんこん ごぼう キャベツ たまねぎ	キャベツ たまねぎ にんじん パセリ ごぼう きゅうり	キャベツ ピーマン たまねぎ にんじん きくらげ きゅうり もやし コーン	たまねぎ なす ピーマン トマト にんにく きゅうり にんじん キャベツ レモン果汁
こんだて	15日 敬老の日	16日 むぎ 麦ごはん ハヤシルウ ポパイサラダ れいとう 冷凍みかん ぎゅうにゅう 牛乳	17日 パン コンソメスープ ベーコンエッグ(ケチャップ) マリネサラダ ぎゅうにゅう 牛乳	18日 ごはん にく 肉じゃが えぞだんご 野菜とツナの炒めもの ぎゅうにゅう 牛乳	19日 ごはん マーボーとうふ パンサンス ぎゅうにゅう 牛乳
	ねつ ちから 熱や力になる(黄)	むぎ 麦ごはん 油 マヨネーズ ごま さとう	パン 油 さとう	ごはん 油 さとう ごま じゃがいも 片栗粉	ごはん 油 さとう 片栗粉
	ちく にく 血や肉になる(赤)	ぎゅうにゅう 牛肉 牛乳 ハム	ベーコン ぎゅうにゅう ベーコン 牛乳 たまご えび いか	にく ぎゅうにゅう 牛肉 牛乳 ツナ えぞ ひじき	ふた肉 ぎゅうにゅう ぶり肉 牛乳 ツナ ハム わかめ たまご フチマリ
ちやうし 調子を整える(緑)	ほうれんそう 切り干し根 コーン たまねぎ にんじん しょうが マッシュルーム みかん	にんじん たまねぎ キヤベツ きゅうり ほうれんそう コーン レモン果汁	にんじん たまねぎ キヤベツ きゅうり ほうれんそう コーン レモン果汁	にんじん たまねぎ ピーマン しょうが かぼちゃ 手ししいたけ きくらげ キヤベツ きゅうり	
こんだて	22日 とりめし なすとかぼちゃのみそ汁 のり 和え ぎゅうにゅう 牛乳	23日 しゅうぶん 秋分の日	24日 ミルクパン インド煮 ファイバーサラダ ぎゅうにゅう 牛乳	25日 しゅん ひ ★旬の日(さんま・かぼす)★ ごはん ひじき煮 さんまの塩焼(かぼす) キムチ和え ぎゅうにゅう 牛乳	26日 ミニわかめごはん ひ 冷やし中華 野菜チップス れいとう 冷凍パン ぎゅうにゅう 牛乳
	ねつ ちから 熱や力になる(黄)	ごはん 油 さとう	パン 油 さとう ドレッシング じゃがいも	ごはん 油 さとう ごま油	ごはん 油 さとう さつまいも ちゃんぽんめん ごま ごま油
	ちく にく 血や肉になる(赤)	とり肉 ぎゅうにゅう とり肉 牛乳 みそ とうふ 油あげ ツナ	ふた肉 あつあけ ぎゅうにゅう ふた肉 牛乳 うすらたまご	にく ぎゅうにゅう 牛肉 牛乳 さんま あつあけ ひじき 大豆	ハム たまご 牛乳 わかめ
ちやうし 調子を整える(緑)	ごぼう なす かぼちゃ たまねぎ ねぎ ほうれんそう キヤベツ	たまねぎ にんじん いんげん ごぼう きゅうり れんこん	にんじん 手ししいたけ えだまめ きゅうり もやし 切り干し根	きゅうり にんじん きくらげ 手ししいたけ ごぼう れんこん しょうが	
こんだて	29日 ふりかえ休業日	30日 しゅん ひ ★旬の日(新高梨)★ ごはん あつあ 厚揚げのそぼろ煮 きゅうりの酢の物 にしたかなし 新高梨 ぎゅうにゅう 牛乳	★みかんジュースについて★ たいくたいくけんしゅう じき 体育大会練習の時期にあわせて、みかんジュース (100%果汁)を出します。(給食の一部として出している るので栄養価に含んでいます)出す日は園・学校の方にお まかせをしています。いつ出るのかはお楽しみに!! ○下記の回数出します○ 幼稚園・小学校…2回 中学校…3回		今月の 姫島食材 ひじき たこ にんにく わかめを 使用して います。
	ねつ ちから 熱や力になる(黄)	ごはん じゃがいも ごま さとう			
	ちく にく 血や肉になる(赤)	あつあけ 高野とうふ ぶり肉 しらす わかめ たまねぎ にんじん きゅうり グリーンピース			

★材料の都合により、献立が変更になる場合がありますがご了承ください。

