

9月給食だより（こあら）

日付	曜日	昼食	主な材料と体内での働き		
			主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの	主に熱や力のもとになるもの
10	木	カレーライス カリカリベーコンサラダ フルーツ（黄桃）	牛豚ひき肉 ●/▲ベーコン	玉ねぎ・人参 キャベツ・きゅうり・赤ピーマン・レモン果汁 黄桃(缶詰)	米(国産)・じゃが芋・油 砂糖・オリーブ油
11	金	チキンチキンごぼう ブロッコリーサラダ ごはん スープ	鶏肉	ごぼう・さやいんげん ブロッコリー・人参・コーン ピーマン・えのきたけ	でん粉・油・砂糖 オリーブ油・砂糖 米(国産) さつまい
14	月	鶏肉の塩こうじ焼 きんぴらごぼう ごはん みそ汁	鶏肉 さつま揚げ 赤みそ・白みそ	ごぼう・人参 小松菜	油 ⑩白ごま・油・砂糖 米(国産) 巻麴・じゃが芋
15	火	チーズハンバーグ 切干大根サラダ ごはん スープ	ハンバーグ（鶏肉・豚肉・玉ねぎ）・ミックスチーズ	切干大根・人参・きゅうり キャベツ・グリーンアスパラガス・わかめ	油 砂糖・⑩調合ごま油 米(国産)
16	水	豚肉と根菜の煮物 もやしとブロッコリーのしらす和え ごはん みそ汁	豚肉 しらす 豆腐・赤みそ・白みそ	ごぼう・れんこん・人参・玉ねぎ もやし・ブロッコリー かぼちゃ・ほうれん草	糸こんにゃく(白滝)・砂糖 米(国産)
17	木	白身魚の甘辛煮 厚揚げと野菜のソテー ごはん みそ汁	ホキ 生揚げ 赤みそ・白みそ	しょうが キャベツ・人参・ピーマン 大根・チンゲン菜	でん粉・砂糖 油 米(国産) さつまい
18	金	炒り豆腐 ブロッコリーのおかか和え ごはん みそ汁	豆腐・豚肉・●卵 かつお節 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・ピーマン・しめじ・しょうが ブロッコリー 白菜・もやし・わかめ	油・砂糖・⑩調合ごま油 米(国産)
24	木	さばのソースフライ 高野豆腐と昆布の煮物 ごはん みそ汁	⑨さば 凍り豆腐 赤みそ・白みそ	細切昆布・人参・さやいんげん 小松菜	小麦粉・パン粉・油 砂糖 米(国産) おつゆ麴・じゃが芋
25	金	お弁当の日			
28	月	家常豆腐（厚揚げと野菜の中華炒め） 切干大根の卵とじ ごはん 中華スープ	豚肉・生揚げ・⑩テンメンジャン・赤みそ ちくわ・●卵	人参・玉ねぎ・干しいたけ・ピーマン・にんにく・しょうが 切干大根 コーン・ニラ	油・砂糖・でん粉 砂糖 米(国産) じゃが芋
29	火	スパゲティナポリタン ポテトコロッケ 花野菜サラダ いちごゼリー	ソーウインナー	玉ねぎ・ピーマン・コーン・トマトピューレ カリフラワー・ブロッコリー・キャベツ・レモン果汁	スパゲティ・油 ＊国産豚肉のコロッケ（じゃが芋・玉ねぎ・豚肉）・油 砂糖・オリーブ油
30	水	お弁当の日			

★献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。