



# 9月予定こんだて



	月	火	水	木	金
	8・9月の食育目標 <b>味わって食べよう</b> <b>『五感』を使って食べよう!</b> 		<b>1</b> ごはん マーボーじゃが 春雨サラダ 牛乳	<b>2</b> コッペパン クリームシチュー チキンナゲット コーンサラダ 牛乳	<b>3</b> ごはん わかめのみそ汁 いわしの梅煮 粉ふきいも 牛乳
赤			豆腐 豚肉 ハム 牛乳	ウインナー とり肉 牛乳	わかめ 油揚げ いわし 牛乳
緑			人参 長ネギ たけのこ 干しいたけ キャベツ きゅうり	玉ねぎ 人参 パセリ キャベツ とうもろこし	玉ねぎ 梅干し パセリ
黄			ごはん じゃがいも 春雨	パン じゃがいも	ごはん じゃがいも
	<b>6</b> こぎつねごはん 具だくさん汁 焼きぎょうざ 牛乳	<b>7</b> 塩ラーメン コーンフライ むらさきいもチップス 牛乳	<b>8</b> ゆりねカレーライス 杏仁フルーツ 牛乳	<b>9</b> ブランパン コンソメスープ メンチカツ イタリアンサラダ 牛乳	<b>10</b> ごはん・ひじきのり 大根のみそ汁 さばのみぞれ煮 白菜のおかか和え 牛乳
赤	とり肉 油揚げ 豚肉 牛乳	豚肉 牛乳	豚肉 ヨーグルト 牛乳	豚肉 とり肉 チーズ 牛乳	ひじきのり 油揚げ さば かつお節 牛乳
緑	枝豆 人参 大根、長ネギ キャベツ 玉ねぎ にら	玉ねぎ もやし 白菜 人参 メンマ水煮 長ネギ とうもろこし	玉ねぎ 人参 黄桃 パイン みかん	白菜 えのき 人参 長ネギ キャベツ 玉ねぎ きゅうり	大根 人参 長ネギ 白菜 水菜
黄	ごはん ごま さつまいも ぎょうざの皮	ラーメン パン粉 むらさきいも	ごはん 麦 ゆりね 杏仁豆腐	パン パン粉	ごはん
	<b>13</b> ごはん じゃがいものみそ汁 信田煮 海そうサラダ 牛乳	<b>14</b> 焼きそば わかめスープ チーズはんぺんフライ 牛乳	<b>15</b> ごはん かぼちゃのみそ汁 さんまのうまか煮 豚肉のごまみそ炒め 牛乳	<b>16</b> バターパン ウインナースープ チキンソテー ラーメンサラダ 牛乳	<b>17</b> 中華丼 くきわかめの和え物 アーモンドフィッシュ 牛乳
赤	厚揚げ ひじき 卵 魚のすり身 油揚げ ハム きわかめ こんぶ 牛乳	豚肉 豆腐 わかめ はんぺん チーズ 牛乳	油揚げ さんま 豚肉 牛乳	ウインナー とり肉 ハム 牛乳	うずらの卵 豚肉 えび いか ちくわ くきわかめ 小魚 牛乳
緑	玉ねぎ なめこ 人参 ほうれん草 キャベツ	キャベツ 玉ねぎ ピーマン 人参 たけのこ しめじ 長ネギ	かぼちゃ 玉ねぎ キャベツ 人参 ピーマン	白菜 玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり	白菜 玉ねぎ 人参 ピーマン もやし
黄	ごはん じゃがいも 春雨	焼きそばメン パン粉	ごはん ごま	パン ラーメン ごま	ごはん 麦 アーモンド ごま
	<b>20</b> <b>敬老の日</b> 	<b>21</b> お月見風うどん ポテトコロケ あずきゼリー 牛乳 とり肉 油揚げ 牛乳 大根 玉ねぎ ごぼう 人参 長ネギ 干しいたけ 寒天 うどん じゃがいも パン粉 あずき	<b>22</b> ごはん 白菜のみそ汁 肉じゃが こまつなのおひたし 牛乳 油揚げ 豚肉 かつお節 牛乳 白菜 なめこ 玉ねぎ しらたき 人参 いんげん こまつな もやし	<b>23</b> <b>秋分の日</b> 	<b>24</b> オムライス・ケチャップ ミートボールスープ パイン 牛乳 とり肉 卵 豚肉 牛乳 玉ねぎ 人参 いんげん 白菜 えのき 長ネギ パイン ごはん
赤	油揚げ 厚揚げ うずらの卵 ちくわ 豚肉 ハム 牛乳	ウインナー ハム チーズ 牛乳	しらす干し 油揚げ 豚肉 ひじき とり肉 牛乳	ウインナー 卵 ベーコン 牛乳	～おもに体をつくる食べ物
緑	しめじ 玉ねぎ 人参 たけのこ いんげん 干しいたけ もやし きゅうり	玉ねぎ 人参 しめじ とうもろこし ピーマン キャベツ	青菜 長ネギ キャベツ 玉ねぎ 切り干し大根 人参	大根 玉ねぎ 人参 長ネギ こまつな しめじ とうもろこし	～おもに体の調子を整える食べ物
黄	ごはん	スパゲッティ	ごはん ゆりね ごま 春雨 春巻きの皮	パン	～おもにエネルギーのもとになる食べ物

※材料の都合上、献立を変更することがありますのでご了承ください。  
 ※材料や調味料、アレルギー表示を記載した詳しい献立表を、各学校に配布しています。希望されるご家庭はお知らせください。

こん げつ じ ば さん びん  
**今月の地場産品**

忠類産のゆりねが給食に登場します!  
 9月 8日: 『ゆりねカレーライス』  
 9月26日: 『ゆりねのごまサラダ』  
 お楽しみに!