



8・9月こんだてひょう



日	献立名	牛乳	赤の食品	黄色の食品	緑の食品
			血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える
8/30 木	夏野菜カレー	○	豚肉	米・じゃがいも・油・バター・小麦粉	にんにく・生姜・玉葱・人参・トマト・ズッキーニ かぼちゃ・なす・黄ピーマン
	枝豆サラダ			油・砂糖	キャベツ・人参・コーン・枝豆
	果物(冷凍みかん)				みかん
31 金	豚しゃぶのピリ辛麺	○	豚肉	うどん・ごま油・砂糖	人参・きゅうり・もやし・筍・生姜
	麩チャンプルー		卵	油・車麩	もやし・人参・キャベツ・玉葱・ニラ
	芋もち		チーズ	じゃがいも・でんぷん・砂糖	
9/3 月	カリカリ梅と枝豆のお茶漬け	○		米・ごま	梅・枝豆
	鯖のぬか炊き		鯖	砂糖	
	茎わかめときゅうりのサラダ		茎若布	砂糖・ごま油	キャベツ・きゅうり・もやし・人参・生姜
	冷奴		絹ごし豆腐		
4 火	きなこ豆乳トースト	○	豆乳、きな粉	食パン・砂糖	
	ごぼうとれんこんのチップスサラダ			でんぷん・油・砂糖	ごぼう・れんこん・もやし・きゅうり・赤ピーマン
	ミネストローネ		ベーコン	じゃがいも・マカロニ	玉葱・人参・キャベツ・いんげん・トマト・パセリ
5 水	豚キムチ焼きそば	○	豚肉	中華めん・油・砂糖・ごま	玉葱・人参・もやし・キムチ・ニラ
	白菜と肉団子のスープ		豚肉	でんぷん・ごま油	生姜・ねぎ・白菜・人参・もやし・小松菜
	キャラメルボテト		生クリーム	さつまいも・油・砂糖	
6 木	たらたらごはん	○	鱈・たらこ	米・油	にんにく・葉ねぎ
	なすの包み焼きおろしソース		豚肉・味噌	砂糖・でんぷん	なす・大葉・大根・生姜
	三色おひたし				ほうれんそう・もやし・人参
	冬瓜スープ		鶏肉・豆腐		えのきたけ・人参・筍・とうがん・ねぎ・生姜
7 金	イカとさつまいものばら天丼	○	いか・大豆	米・小麦粉・でんぷん・油・さつまいも・砂糖	
	青菜と若布のレモン醤油		わかめ	砂糖	ほうれんそう・もやし・人参・しめじ・レモン
	沢煮椀		豚肉		ごぼう・人参・大根・筍・えのきたけ
10 月	ご飯	○		米	
	さんまのかば焼き		さんま	でんぷん・油・砂糖	
	梅ドレッシングサラダ			砂糖・油	大根・人参・きゅうり・コーン・キャベツ・梅
	菊花汁		豆腐・鶏肉	でんぷん	小松菜・白菜・人参・しめじ・菊の花・ねぎ
11 火	なすとベーコンのスパゲティ	○	ベーコン	スパゲティ・オリーブ油・油	にんにく・玉葱・人参・トマト・なす
	ほうれん草のキッシュ		ベーコン・卵・生クリーム・チーズ	油	玉葱・人参・マッシュルーム・コーン・ほうれんそう
	レンズ豆とウィンナーのスープ		ベーコン・ウィンナー・レンズ豆	じゃがいも・油	にんにく・玉葱・パセリ
	潮風チャーハン		桜エビ・わかめ	米・油	ねぎ
12 水	棒餃子	○	豚肉	山芋・春雨・でんぷん・ごま油・餃子の皮・油	ニラ・白菜・生姜・にんにく
	イカと青菜のピリッと和え		いか	でんぷん・油・砂糖・ごま油	ほうれんそう・きゅうり・人参・もやし キャベツ・白菜・生姜
	中華スープ		焼き豚・豆腐	ごま油	人参・キャベツ・もやし・小松菜・えのきたけ
	ケークサレ		ウィンナー・チーズ・卵・牛乳	小麦粉・強力粉・砂糖・バター	かぼちゃ・ズッキーニ
13 木	たっぷり野菜のカレースープ	○	鶏肉	オリーブ油・じゃがいも・マカロニ	にんにく・玉葱・人参・ほうれんそう コーン・キャベツ・フロッコリー
	ツナコーンサラダ		ツナ	砂糖・油	もやし・人参・枝豆・キャベツ・ホールコーン・玉葱
14 金	タコライス	○	豚肉	米・麦・油	にんにく・生姜・玉葱・セロリー・キャベツ
	アーサ汁		あおさ・豆腐		白菜・人参・筍・ねぎ
	おかしな目玉焼き		寒天・ヨーグルト・牛乳	砂糖	黄桃
18 火	ジャンバラヤ	○	鶏肉	米・油	玉葱・人参・赤ピーマン・マッシュルーム コーン・グリーンピース
	白身魚のマヨネーズ焼き		アブラカレイ・生クリーム・牛乳	マヨネーズ	玉葱・マッシュルーム・パセリ
	イタリانسープ		ベーコン・鶏肉	じゃがいも	人参・玉葱・小松菜・コーン
	果物(梨)				梨
19 水	手作り黒糖花巻	○		小麦粉・強力粉・砂糖・ごまペースト・黒砂糖	
	豆腐チゲ		豆腐・豚肉	ごま油・油	キムチ・大根・豆もやし・人参・ねぎ・ニラ・しめじ
	ハンサンスー			春雨・ごま油・油・砂糖・ごま	もやし・人参・キャベツ・きゅうり
20 木	五目おこわ	○	鶏肉・油揚げ	米・もち米・油・砂糖	人参・しめじ・ごぼう・いんげん
	のり巻きれんこん		豚肉・豆腐・のり	じゃがいも・小麦粉・でんぷん・ごま油・油	れんこん・生姜
	豚肉のピリ辛炒め		豚肉	砂糖・ごま油・油	生姜・ねぎ・きゅうり・玉葱
	野菜のごま酢かけ			砂糖・ごま	キャベツ・人参・大根・ほうれんそう
	果物(ぶどう)				ぶどう
21 金	きのこご飯	○	鶏肉・油揚げ	米・油・砂糖	人参・ごぼう・しめじ
	里芋の和風グラタン		鶏肉・ベーコン・牛乳・味噌 生クリーム・チーズ	里芋・バター・小麦粉・油	玉葱・ねぎ・葉ねぎ
	七彩汁		油揚げ・かまぼこ・味噌		かんぴょう・ごぼう・大根・人参・かぼちゃ・ねぎ
	月見団子		豆腐	白玉粉・砂糖・でんぷん	
25 火	2色おはぎ	○	小豆・きな粉	米・もち米・砂糖	
	魚の塩麹焼き		鮭		
	即席漬け		塩昆布		人参・きゅうり・かぶ
26 水	けんちん汁	○	豚肉・豆腐・油揚げ	里芋・こんにゃく	大根・ごぼう・しめじ・人参・ねぎ
	焼きカレーうどん		豚肉	うどん・油	キャベツ・人参・ピーマン・玉葱
	えび団子スープ		えび・鶏肉	でんぷん	生姜・玉葱・えのきたけ・人参・筍・白菜・小松菜・ねぎ
27 木	スイートピーズ	○	白花豆・甘煮・牛乳・生クリーム	さつまいも・バター・ごま	
	ピピンバ		豚肉	米・油・ごま油・砂糖・ごま	にんにく・ぜんまい・もやし・人参・ほうれんそう・ねぎ
	焼きししゃも		ししゃも		
	にらと卵のスープ	○	豚肉・豆腐・卵	でんぷん	玉葱・ニラ・コーン
	果物(梨)				梨

重陽の節句献立

たてわり弁当給食

※行事・仕入れの都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。
 ※今月の地場野菜は、じゃがいも・キャベツです。
 ※緑ヶ丘小学校のホームページに献立写真を載せています。ぜひご覧ください。