



8・9月こんだてひょう



日	献立名	牛乳	赤色の食品		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	
8/29月	夏野菜カレー	ヨーグルト	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・ズッキーニ	
	ツナコーンサラダ		ツナ		砂糖・油		かぼちゃ・なす・ピーマン	
	冷凍みかん						もやし・人参・枝豆・キャベツ・コーン・玉葱	
30水	豚しゃぶのピリ辛種		豚肉		うどん・ごま油・砂糖		人参・きゅうり・もやし・筍・生姜	
	ゴーヤーチャンプルー	○	豆腐・豚肉・卵		油・ごま油		生姜・にがうり・ねぎ・人参・筍	
31木	芋もち		チーズ		じゃがいも・でんぷん・砂糖			
	ポロポロジュース		豚肉・ひじき		米・麦・油		人参・筍・こねぎ	
9/1金	豆腐しゅうまいあんかけ	○	豆腐・鶏肉・鰹		でんぷん・ごま油・砂糖・しゅうまいの皮		玉葱・生姜	
	果物(パイ)						パイ	
4月	大豆と竹輪のかき揚げ丼	○	竹輪・大豆		米・小麦粉・油・砂糖		玉葱・ごぼう・人参・みつば	
	冷奴		豆腐					
4月	鶏肉の清まし汁		鶏肉・わかめ				筍・ねぎ	
	高菜めし				米・ごま		高菜・ねぎ	
5月	なすの白み焼きおろしソース	○	豚肉・味噌		砂糖・でんぷん		なす・しそ葉・大根・生姜	
	枝豆サラダ				油・砂糖		キャベツ・人参・コーン・枝豆	
5月	タイビーエン		豚肉・えび・いか・かまぼこ		春雨		人参・玉葱・白菜・筍・さくらげ・チンゲン菜	
	ソフトフランスパン				ソフトフランスパン			
5月	スパニッシュオムレツ	○	ハム・チーズ・卵		じゃがいも・油		玉葱・ほうれんそう	
	きのこのホットサラダ		ベーコン		砂糖・ごま油・油		エリンギ・しめじ・ブロッコリー・コーン	
6月	カフェオレゼリー		寒天・牛乳・生クリーム		砂糖			
	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	
6月	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		コーン・グリーンピース	
	ポテトとベーコンのスープ		ベーコン		じゃがいも・油		玉葱・マッシュルーム・パセリ	
7月	トマト担々麺		豚肉		中華めん・油・ごま油・砂糖・ごま		筍・もやし・ニラ・生姜・にんにく・ねぎ・トマト	
	ジャンボ餃子	○	豚肉		餃子の皮・ごま油・でんぷん・油		にんにく・生姜・キャベツ・ねぎ・ニラ	
8月	大根とわかめのサラダ		わかめ		油・砂糖		大根・もやし・きゅうり・人参	
	ごはん				米			
8月	秋刀魚のかば焼き	○	秋刀魚		でんぷん・油・砂糖			
	野菜のかばすあえ				砂糖		白菜・ほうれんそう・人参・かばす	
8月	菊花汁		豆腐・鶏肉				小松菜・白菜・人参・しめじ・菊の花・ねぎ	
	果物(梨)						梨	
11月	キムチ炒飯		豚肉		米・油・ごま		人参・キムチ・ピーマン	
	ポテトのかにかま揚げ	○	かにか風味かまぼこ		じゃがいも・でんぷん・油		人参・パセリ	
11月	チンゲン菜スープ		鶏肉				チンゲン菜・筍・人参・もやし・ねぎ	
	ごまプリン		牛乳・豆乳		ごま・砂糖			
12月	ケーキサレ		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	
	チリコンカン	○	豚肉・いんげん豆・大豆		じゃがいも・バター・小麦粉・砂糖・油		にんにく・人参・玉葱・トマト	
13月	フレックサラダ				コーンフレック・砂糖・油		人参・もやし・キャベツ・黄ピーマン・玉葱・りんご	
	豚肉と玉葱のガーリックライス		豚肉		米・油・ごま油		にんにく・玉葱・もやし・葉ねぎ	
13月	魚のタンドリーグリル	○	鯖・ヨーグルト		ごま			
	かぼちゃサラダ				油		かぼちゃ・きゅうり・人参	
14月	花野菜スープ		ベーコン		油		カリフラワー・ブロッコリー・人参・キャベツ・玉葱	
	なすとベーコンのスパゲティ		ベーコン		スパゲッティ・オリーブ油・油		にんにく・玉葱・人参・トマト・なす	
14月	おいものチーズ焼き	○	ベーコン・チーズ		じゃがいも・さつまいも・油		玉葱	
	フレンチサラダ				油・砂糖		キャベツ・もやし・人参・コーン・玉葱	
15月	ご飯				米			
	だし						大根・キャベツ・きゅうり・オクラ	
15月	たごこロッケ	○	たご・豚肉・チーズ・青のり		じゃがいも・ごま・小麦粉・パン粉・油		玉葱・人参・酢漬生姜	
	三色おひだし						ほうれんそう・もやし・人参	
19月	果物(ぶどう)						ぶどう	
	ミルクパン				ミルクパン			
19月	魚のフライ	○	マンダイ		小麦粉・パン粉・油			
	キャベツソテー				油		キャベツ	
20月	マカロニスープ		ベーコン		じゃがいも・マカロニ・油		セロリー・人参・玉葱・トマト	
	排骨飯		豚肉		米・でんぷん・小麦粉・油・砂糖・ごま油		生姜・にんにく・チンゲン菜	
21月	もやしと枝豆の中華あえ	○	わかめ		砂糖・ごま油・ごま		キャベツ・もやし・人参・コーン・枝豆	
	乳ない豆腐		寒天・牛乳		砂糖		みかん缶・りんご缶・黄桃缶	
21月	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	
	2色回子汁	○	鶏肉・油揚げ・笹かまぼこ・豚肉		でんぷん・里芋・バター		生姜・玉葱・白菜・小松菜・人参・ねぎ	
22月	スイートピーズ		白花生・牛乳・生クリーム		さつまいも・バター・ごま			
	2色おはぎ		きな粉		米・もち米・ごま・砂糖			
22月	魚の塩焼焼き	○	鮭				人参・きゅうり・かぶ	
	即席漬け		塩昆布				えのきたけ・しめじ・大根・人参・ごぼう・ねぎ	
25月	さのこ入りけんちん汁		豆腐		こんにゃく			
	米粉パン				米粉パン			
25月	いかのレモンソースかけ	○	いか		でんぷん・油・砂糖		生姜汁・レモン	
	炒めサラダ		ベーコン		マヨネーズ・ごま・油		れんこん・人参・ごぼう	
26月	イタリانسープ		ベーコン・鶏肉				人参・玉葱・小松菜・トマト・コーン	
	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・グリーンピース	
26月	れんこんと大豆のつくね	○	大豆・豚肉・鶏肉・豆腐		砂糖・でんぷん		れんこん・生姜・こねぎ	
	豚肉のピリ辛炒め		豚肉		砂糖・ごま油・ごま油		生姜・ねぎ・きゅうり・玉葱	
27月	糸寒天の和風サラダ		糸寒天		砂糖・ごま・油		キャベツ・人参・小松菜・きゅうり・玉葱・生姜	
	果物(ぶどう)						ぶどう	
27月	皿うどん		豚肉・えび・いか		チャーメン・でんぷん・油		キャベツ・人参・もやし・玉葱・生姜・にんにく・筍・小松菜	
	貝雑煮	○	鶏肉		里芋・白玉		しめじ・れんこん・大根・人参・小松菜・ねぎ	
28月	かんころもち				もち米・さつまいも・さとう・ごま・でんぷん			
	ピビンバ		豚肉・卵		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	
28月	小魚の南蛮漬け	○	ししゃも		砂糖		ねぎ・生姜	
	海藻サラダ		海藻ミックス		砂糖		コーン・きゅうり・人参・もやし	
29月	冬瓜スープ		鶏肉・豆腐		でんぷん・ごま油		えのきたけ・人参・筍・とうがん・ねぎ・生姜	
	セルフオムライス		鶏肉・卵・牛乳		米・油・バター		玉葱・人参・マッシュルーム・グリーンピース	
29月	リヨネースポテト	○	ベーコン		バター・じゃがいも		玉葱・人参・コーン	
	白菜としめじのスープ		ベーコン		油		もやし・白菜・人参・しめじ・ねぎ	

※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。