

9月こんだてひょう

家庭数配布

ちひょう	ひょう	こんだて	血や肉のもと(あか)	熱や力のもと(きいろ)	体の調子を整えるもの(みどり)	行事 ひとくちメモ	1384F (kcal)
3	火	チキンカレーライス ツナサラダ フルーツポンチ	とり肉,牛乳,まぐろ缶	米,麦,油,じゃがいも,小麦粉,ごま油,さとう	にんじん,たまねぎ,キャベツ,こまつな,もやし,みかん缶,1/2缶,白桃缶	給食開始日(2学期)	506
4	水	大豆ひじきごはん さばの味噌焼き 小松菜と切干のハリハリ和え 豆腐とわかめのすまし汁 バナナ	とり肉,大豆,油揚げ,ひじき,牛乳,サバ,とうふ,わかめ	米,麦,油,さとう,ごま	にんじん,しいたけ,さやえんどう,切干しいたけ,こん,もやし,こまつな,バナナ		568
5	木	ホイコーロー丼 スーミータン 大豆とじゃこのカリカリ揚げ オレンジ	豚肉,とり肉,牛乳,たまご,ちりめんじゃこ,大豆	米,麦,油,さとう,かたくり粉,ごま油,じゃがいも	しいたけ,にんじん,たまねぎ,たけのこ,ピーマン,キャベツ,もやし,クリームソーダ,ホールコーン,こまつな,オレンジ		519
6	金	ごはん のりふりかけ 焼きししゃも わかめのあえもの ピリ辛肉じゃが	おかか,ちりめんじゃこ,のり,牛乳,ししゃも,わかめ,豚肉	米,麦,ごま,さとう,油,じゃがいも,しらたき,ごま油	きゅうり,キャベツ,もやし,こまつな,にんじん,たまねぎ,ねぎ		560
9	月	しらすごはん たまごやき 小松菜のあえもの きのこ汁	しらす干し,牛乳,たまご,とり肉,油揚げ	米,麦,ごま,油,さとう,ごま,さといも,こんにやく,かたくり粉	しいたけ,たまねぎ,にんじん,こまつな,キャベツ,もやし,だいこん,えのきたけ		588
10	火	ごはん たらのみそマヨやき キャベツのおかか和え ひじきとりのり佃煮	もみりのり,ひじき,牛乳,まご,たら,おかか,油揚げ,とうふ	米,麦,さとう,マヨネーズ,ごま,ごま油,こんにやく,じゃがいも,さといも,かたくり粉	キャベツ,もやし,にんじん,こまつな,だいこん,ねぎ		525
11	水	マーボー豆腐丼 春雨サラダ 中華スープ	大豆,とうふ,牛乳,ハム,とり肉	米,麦,油,さとう,かたくり粉,ごま油,はるさめ,ごま	しいたけ,にんじん,たまねぎ,ねぎ,きゅうり,もやし,チンゲンツアイ		612
12	木	ツナコッパン もやしわかめジャコのサラダ ポークビーンズ なし	まぐろ缶,豆乳,ピザチーズ,牛乳,わかめ,ちりめんじゃこ,豚肉,大豆,生クリーム	コッパン,油,マヨネーズ,さとう,ごま油,ごま,じゃがいも,小麦粉	たまねぎ,ホールコーン,もやし,キャベツ,にんじん,トマト缶,こまつな,梨		545
13	金	豆腐と豚肉のあんかけ丼 たまごとほるさめのスープ アーモンドポテ	豚肉,とうふ,牛乳,ベーコン,たまご	米,麦,油,さとう,かたくり粉,ごま油,はるさめ,じゃがいも,アーモンド	しいたけ,にんじん,たけのこ,はくさい,こまつな,もやし,えのきたけ,ねぎ,たまねぎ		548
17	火	さつまいもごはん いかの香味焼き きゃべつのびりからサラダ お月見汁	牛乳,イカ,ハム,とり肉,とうふ	米,麦,さつまいも,ごま,ごま油,さとう,こんにやく,白玉粉	ねぎ,キャベツ,もやし,にんじん,かぼちゃ,えのきたけ,こまつな	☆十五夜メニュー 17日 旧暦の8月である「中秋」には、月がもっとも明るく美しく見えるときとされています。よって、旧暦の8月15日の月を「中秋の名月」と呼ぶようになり、お月見に最適な日となったそうです。一般的には、この中秋の名月のことを「十五夜」といいます。	640
18	水	ごはん つくね焼き 小松菜の磯なめたけ和え すりごまのみそ汁	牛乳,豚肉,大豆,たまご,のり,とり肉,とうふ,わかめ	米,麦,パン粉,さとう,かたくり粉,油,じゃがいも,ごま	ごぼう,しいたけ,ねぎ,にんじん,こまつな,キャベツ,えのきたけ		558
19	木	こぎつねごはん さわらの西京焼き ひじきのびりりとサラダ けんちん汁 なし	鶏肉,油揚げ,牛乳,さわら,ひじき,まぐろ缶,とり肉,とうふ	米,麦,油,さとう,ごま油,さといも,じゃがいも,こんにやく	にんじん,さやいんげん,もやし,キャベツ,ごぼう,だいこん,こまつな,梨		600
20	金	みそ煮込みうどん ちくわの磯辺揚げ 小松菜のごまあえ おはぎ(きなこ)	豚肉,とり肉,油揚げ,牛乳,ちくわ,あおのり,きな粉	ごま油,さといも,さとう,うどん,米粉,小麦粉,油,ごま,もち米,米	しいたけ,にんじん,だいこん,ねぎ,にら,こまつな,キャベツ,もやし	☆お彼岸メニュー 今年も西一之江小手作りのおはぎを作ります。	583
24	火	ピザコッパ コーンサラダ 豆とチャーウダー 巨峰	ベーコン,ピザチーズ,牛乳,わかめ,とり肉,白いんげん豆,大豆,乳,あさり,粉チーズ	コッパン,オリーブ油,油,さとう,じゃがいも,米粉,バター	たまねぎ,パプリカ,ピーマン,キャベツ,こまつな,にんじん,もやし,ホールコーン,巨峰		527
25	水	ごはん とり肉の旨酢だれ もやしのごましょうゆあえ 小松菜と生揚げの味噌汁	牛乳,とり肉,ちりめんじゃこ,生揚げ,わかめ,大豆	米,麦,かたくり粉,油,さとう,ごま	たまねぎ,黄パプリカ,にんじん,キャベツ,もやし,こまつな,しめじ,えのきたけ,ねぎ		560
26	木	秋の香りごはん マスのさざれ焼き アーモンド和え じゃが芋のみそ汁	牛乳,マス,ちりめんじゃこ,わかめ,生揚げ	米,麦,さつまいも,さとう,マヨネーズ,パン粉,アーモンド,じゃがいも	しめじ,しいたけ,にんじん,こまつな,キャベツ,えのきたけ,ねぎ		557
27	金	パセリライス フェジョア(ブラジル) ダッパ(ブラジル) ボンテケージョ(ブラジル) オレンジ(ブラジル)	牛乳,金時豆,ベーコン,豚肉,ウィンナー,粉チーズ,たまご	米,麦,油,じゃがいも,オリーブ油,さとう,キャッサバでん粉	たまねぎ,にんじん,きゅうり,キャベツ,赤パプリカ,オレンジ	☆世界の料理 ブラジル共和国 ボンテケージョとはブラジルで生まれたパンの一種で「ボン」とはポルトガル語で「パン」、「ケージョ」とは「チーズ」を意味する言葉です。西一之江小給食室手作り作ります。	609
30	月	野菜しょうゆラーメン レバーさつまいものだれ 小松菜と大根の中華和え バナナ	豚肉,鶏肉,わかめ,牛乳,豚レバー	油,中華めん,ごま油,かたくり粉,さつまいも,さとう,ごま	たまねぎ,えのきたけ,もやし,にら,ホールコーン,ねぎ,こまつな,だいこん,にんじん,バナナ		562

献立や使用食材は、食材料や状況により変更することがあります。ご了承ください。