



9月きゅうしょくこんだてひょう

日 (曜)	こんだて	エネルギーのもと		体をつくる		体の調子をととのえる		備考
		たんすいかぶつ	ししつ	たんばくしつ	むきしつ	ビタミン		
3 日 (木) エネルギー (kcal) 小 621 中 773	ごはん	こめ						大野小学校5年生なし 山田小学校3年生なし 黒埼中学校2年生なし
	マーボー ^{どうふ} 豆腐 ^{どん} (丼)	さとう げんまいこ じゃがいもでんぷん	あぶら ごまあぶら	とうふ とりにく だいず みそ		にら	ねぎ にんにく しょうが しいたけ	
	き ^ほ 切り干し大根 ^{だいこん} のナムル	さとう	ごまあぶら			にんじん	きりぼしだいこん きゅうり	
	れいとう ^{れいとう} 冷凍みかん						みかん	
	ぎゅうにゅう ^{ぎゅうにゅう} 牛乳				ぎゅうにゅう			
4 日 (金) 小 600 中 746	えだまめ ^{えだまめ} 枝豆ごはん	こめ					えだまめ	大野小学校5年生なし
	もずくのみそ汁 ^{しる}			とうふ みそ	もずく	こまつな	ねぎ えのきたけ	
	じゃがいものきんぴら	じゃがいも さとう	あぶら	ぶたにく		にんじん さやいんげん	ごぼう こんにゃく	
	ミルクデザート	とうもろこしでんぷん みずあめ さとう			ぎゅうにゅう れんにゅう			
	ぎゅうにゅう ^{ぎゅうにゅう} 牛乳				ぎゅうにゅう			
7 日 (月) 小 578 中 740	ごはん	こめ						
	たまねぎと卵 ^{たまご} のみそ汁 ^{しる}			たまご とうふ みそ		こまつな にんじん	たまねぎ	
	いかのたつた揚げ ^あ	じゃがいもでんぷん	あぶら	いか			しょうが	
	き ^き わわかめともやしのサラダ		あぶら ごまあぶら		くきわかめ	にんじん	もやし きゅうり コーン	
	ぎゅうにゅう ^{ぎゅうにゅう} 牛乳				ぎゅうにゅう			
8 日 (火) 小 655 中 826	ごはん	こめ						山田小学校5年生なし
	あきやさい ^{あきやさい} 秋野菜のドライカレー	さとう じゃがいも じゃがいもでんぷん さつまいも こめこ	とんし あぶら	ぶたにく ぎゅうにく だいず		にんじん トマト	たまねぎ にんにく しょうが なす しめじ グリーンピース	
	コーンサラダ		あぶら			にんじん	キャベツ きゅうり コーン	
	えだまめ ^{えだまめ} 枝豆						えだまめ	
	ぎゅうにゅう ^{ぎゅうにゅう} 牛乳				ぎゅうにゅう			
9 日 (水) 小 679 中 890	ソフトめん	こむぎこ						山田小学校5年生なし
	ミートソース	こめこ さとう	あぶら とんし	ぶたにく ぎゅうにく だいず	チーズ	にんじん トマト	たまねぎ しょうが にんにく セロリー	
	こんにゃくサラダ	タピオカでんぷん	あぶら		わかめ		キャベツ きゅうり コーン こんにゃく	
	ぶどう						ぶどう	
	ぎゅうにゅう ^{ぎゅうにゅう} 牛乳				ぎゅうにゅう			
10 日 (木) 小 615 中 754	ごはん	こめ						
	さわにわん	はるさめ		ぶたにく		にんじん さやえんどう	えのきたけ ごぼう たけのこ	
	さばのみそ煮 ^に	さとう とうもろこしでんぷん		さば みそ			しょうが	
	わかめあえ	みずあめ			わかめ		キャベツ きゅうり	
	アップルシャーベット	さとう					りんご	
	ぎゅうにゅう ^{ぎゅうにゅう} 牛乳				ぎゅうにゅう			
11 日 (金) 小 665 中 821	ごはん	こめ						
	のり ^{つくだに} の佃煮	みずあめ さとう とうもろこしでんぷん			のり			
	あさりと豆腐 ^{どうふ} のスープ			あさり とうふ		こまつな	ねぎ もやし	
	レバー ^い 入りメンチカツ	じゃがいもでんぷん とうもろこしでんぷん こむぎこ	あぶら	ぶたにく だいず ぶたレバー			たまねぎ	
	アーモンド入りシャキシャキサラダ	じゃがいも	アーモンド あぶら			にんじん	きゅうり	
	ぎゅうにゅう ^{ぎゅうにゅう} 牛乳				ぎゅうにゅう			
14 日 (月) 小 673 中 837	ごはん	こめ						
	きのこ汁 ^{じる}	じゃがいも		なまあげ みそ		こまつな	しめじ ねぎ まいたけ えのきたけ	
	だいず ^{だいず} と鶏肉 ^{とりにく} のごまがらめ	じゃがいもでんぷん さとう	あぶら ごま	だいず とりにく			しょうが	
	ちゅうか ^{ちゅうか} 中華きゅうり	さとう	ごまあぶら			にんじん	きゅうり	
	ぶどうゼリー	みずあめ さとう					ぶどう	
	ぎゅうにゅう ^{ぎゅうにゅう} 牛乳				ぎゅうにゅう			



15日 (火) 小601 中822	ごはん	こめ						【コシヒカリ給食】 大野小学校2年生なし
	じゃがいものそぼろ煮	じゃがいも さとう じゃがいもでんぶん	あぶら	ぶたにく		にんじん	たまねぎ たけのこ えだまめ	
	アーモンド入りちりめんじゃこの佃煮	さとう	アーモンド		ちりめんじゃこ			
	かおりあえ	さとう じゃがいもでんぶん タピオカでんぶん				にんじん あおじそ	キャベツ きゅうり	
	ヨーグルト（中のみ）	さとう			ぎゅうにゅう かんでん			
	ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう			
16日 (水) 小579 中722	ごはん	こめ						
	さつま汁	さつまいも		とうふ とりにく みそ		にんじん	ねぎ こんにゃく ごぼう だいこん	
	ますの塩麴焼き			ます				
	き切り昆布の煮つけ	さとう	あぶら	ぶたにく だいず	こんぶ	にんじん	れんこん	
	ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう			
17日 (木) 小568 中731	こむぎ小麦にんじんパン	こむぎこ さとう	ショートニング		だっしふんにゅう	にんじん		黒崎南小学校5年生なし 立仏小学校5年生なし 山田小学校1年生なし
	やさい野菜スープ	じゃがいも		しろいんげんまめ とりにく		にんじん パセリ	たまねぎ セロリー	
	ハンバーグケチャップソース	さとう じゃがいもでんぶん タピオカでんぶん	あぶら ぎゅうし	とりにく ぶたにく だいず		トマト	しょうが にんにく たまねぎ	
	ひじきサラダ		あぶら		ひじき		キャベツ きゅうり コーン	
	ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう			
18日 (金) 小634 中828	ごはん	こめ						黒崎南小学校5年生なし 立仏小学校5年生なし 山田小学校2年生・ やまばとなし 中野小屋中学校なし
	もずくのかきたま汁	じゃがいもでんぶん		とうふ たまご	もずく		ねぎ しめじ	
	ししゃもフライ	こむぎこ とうもろこしでんぶん	あぶら		ししゃも			
	やさい野菜のきんぴら	じゃがいも さとう	ごまあぶら			にんじん さやいんげん	れんこん ごぼう こんにゃく	
	ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう			
21日（月）敬老の日、22日（火）国民の休日、23日（水）秋分の日です。								
24日 (木) 小626 中790	ごはん	こめ						
	チキンカレー	じゃがいも さとう じゃがいもでんぶん さつまいも こめこ	あぶら とんし	とりにく		にんじん トマト	たまねぎ にんにく しょうが	
	フルーツカクテル	さとう					みかん パイン なし もも ぶどう	
	ふくじんづ福神漬	さとう				にんじん しそ	だいこん なす れんこん しょうが	
	ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう			
25日 (金) 小661 中840	ごはん	こめ						山田小学校なし 【お月見献立】 今日は十五夜（中秋の名月）。ちなみに満月は 9月27日（日）です。
	だんご団子汁	もちごめ		とりにく		にんじん こまつな	ごぼう だいこん ねぎ こんにゃく	
	さんまのかば焼き	さとう じゃがいもでんぶん	あぶら	さんま				
	しお塩もみ					にんじん	キャベツ きゅうり	
	お月見デザート	さとう さつまいも	あぶら				こんにゃく	
28日 (月) 小643 中831	ごはん	こめ						
	とうふ豆腐の中華煮	さとう じゃがいもでんぶん	あぶら ごまあぶら	とうふ ぶたにく		にんじん チンゲンサイ	ねぎ はくさい しいたけ メンマ しょうが にんにく	
	あげぎょうざ	こむぎこ さとう じゃがいもでんぶん	あぶら とんし	ぶたにく だいず		にら	キャベツ たまねぎ しょうが	
	もやしのサラダ		あぶら ごまあぶら			にんじん	もやし コーン きゅうり	
	ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう			
29日 (火) 小620 中768	ごはん	こめ						大野小学校1年生なし 黒崎南小学校6年生なし
	ほたてとチンゲン菜のスープ			ほたて		チンゲンサイ にんじん	もやし たけのこ きくらげ ねぎ	
	さかな魚と大豆のチリソース煮	じゃがいもでんぶん さとう	あぶら ごまあぶら	たら だいず		ピーマン	たまねぎ にんにく しょうが	
	チーズ				チーズ			
	ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう			
30日 (水) 小615 中762	カレー味ごはん	こめ	あぶら					
	とりにく鶏肉としめじのクリームソース	こむぎこ	あぶら バター（乳）	とりにく しろいんげんまめ	チーズ ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	しめじ たまねぎ	
	わかめサラダ		あぶら		わかめ		キャベツ きゅうり	
	なし						なし	
	ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう			