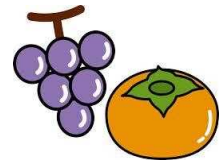




9月のこんだてひょう



南陽市立漆山小学校

日	こんだて		ねつ ちから 熱や力になるもの	からだ 体をつくるもの	からだ ちよし 体の調子をととのえるもの	
			さいろのたべもの	あかのたべもの	みどりのたべもの	
1 (木)			ごはん・じゃがいも あげあぶら・ごまあぶら	ぎゅうにゅう・かんごのり あぶらあげ・はるまき	にんじん・ねぎ・きぬさや・えのき きりぼしだいこん・きゅうり・もやし	
2 (金)	おぎょうがっこうさんのリクエストメニューです。おたのしみに！					
5 (月)			ごはん・でんぶ あげあぶら・さとう・ごま	ぎゅうにゅう・とうふ・わかめ かつおぶし・さんま	ねぎ・にんじん・えのき しょうが・キャベツ・きゅうり	
6 (火)			ごはん・はるさめ サラダあぶら	ぎゅうにゅう・はななと かつおぶし・エビシューマイ とりこ・うずらたまご	にんじん・えのき・ねぎ・たけのこ ごぼう・ほししいたけ・いんげん	
7 (水)			ごはん・サラダあぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう・ぶたにく とうふ・とりこ	たまねぎ・にんじん・にら・もやし ねぎ・しょうが・にんにく チンゲンさい・しめじ・オレンジ	
8 (木)			ちゅうかめん・ごまあぶら サラダあぶら・さとう でんぶ	ぎゅうにゅう・ぶたにく とうふ・たまご・かつおぶし わかめ・かいそうミックス	ねぎ・にんじん・たけのこ・ほししいたけ しょうが・にんにく・たまねぎ・パセリ もやし・きゅうり・むきまめ・コーン	
9 (金)			パン・マーガリン やさいスープ あじのミカンジュースマリネ・くだもの	パン・マーガリン でんぶ・あげあぶら アーモンド	ぎゅうにゅう・ベーコン あじ	キャベツ・たまねぎ・にんじん・セロリ えのき・ピーマン・おかつぶどう
13 (火)			ごはん・じゃがいも マーガリン・カレー カクテルゼリー	ぎゅうにゅう・ぶたにく チーズ	たまねぎ・にんじん・グリーンピース にんにく・アップルソース ミックスフルーツ・アロエ ナタデココ・バナナ	
14 (水)			ごはん・ぐだくさんみそ いなだのてりに いそあえ	ぎゅうにゅう・こうやどうふ あぶらあげ・かつおぶし いなだ・のり	もやし・にんじん・ねぎ しょうが・キャベツ・きゅうり	
15 (木)			さけとえだまめのごはん・おつきみ うさぎハンバーグ・ブロッコリーぞえ	ごはん・ごま しらたまもち	ぎゅうにゅう・さけ とりこ・あぶらあげ うさぎハンバーグ	むきまめ・にんじん・ごぼう・みつば しめじ・ほししいたけ・ブロッコリー
16 (金)			パン・チャーハン はるさめスープ・れいとうパイ	パン・パン・あげあぶら はるさめ	ぎゅうにゅう・びよびよクリス ピー わかめ・かつおぶし	キャベツ・にんじん・ほししいたけ ねぎ・たけのこ・れいとうパイ
20 (火)			ごはん・とんじる さばのごまけチャップあえ・おひたし	ごはん・じゃがいも でんぶ・あげあぶら さとう・ごま	ぎゅうにゅう・とうふ ぶたにく・さば	ごぼう・にんじん・ねぎ だいこん・キャベツ・もやし
21 (水)			ごはん・ふのすまし あつやきたまご・ごもくきんぴら	ごはん・ふ・さとう サラダあぶら・ごま	ぎゅうにゅう・とうふ かつおぶし・あつきたまご さつまあげ	にんじん・しめじ・ねぎ ごぼう・たけのこ
23 (金)			こめこパン とうふのカレーに・だいがくいも ハムともやしのあえもの	こめこパン カレー・サラダあぶら さつまいも・あげあぶら さとう・ごま・マロニー	ぎゅうにゅう・とうふ ぶたにく・ハム	たまねぎ・にんじん・たけのこ ほうれんそう・もやし・きゅうり
26 (月)			ごはん・おやこ マーボーなす・くだもの	ごはん・じゃがいも・ふ あげあぶら・はるさめ ごまあぶら・でんぶ	ぎゅうにゅう・とりこ たまご・ぶたにく	たまねぎ・みつば・にんじん・ほししい たけ なす・しょうが・にんにく あかピーマン・ねぎ・なし
27 (火)			パエリア・わかめスープ えだまめサラダ	ごはん・バター サラダあぶら・じゃがいも	ぎゅうにゅう・とりこ シーフードミックス わかめ・とうふ・ベーコン	あかピーマン・たまねぎ・にんにく トマト・グリーンピース・にんじん しめじ・ねぎ・コーン・むきまめ
28 (水)			ごはん・キャベツのみ いかのてんぷら・ようふうおから	ごはん・あげあぶら オリーブオイル	ぎゅうにゅう・あぶらあげ にほし・いかのてんぷら おから・チーズ・ツナ	キャベツ・にんじん・しめじ たまねぎ・えのき・ピーマン
29 (木)			<おかつぶどうきゅうしよく> ごはん・けんちん ぶたにくのしょうがやきふう・くだもの	ごはん・さといも ごまあぶら・サラダあぶら さとう	ぎゅうにゅう・とうふ かつおぶし・ぶたにく	にんじん・ごぼう・ねぎ しょうが・にんにく・たまねぎ もやし・ピーマン・おかつぶどう
30 (金)			くろパン・スライスチーズ ジュリアンヌスープ コロッケ・ブロッコリーぞえ	くろパン・あげあぶら	ぎゅうにゅう・チーズ ぶたにく・コロッケ	キャベツ・たまねぎ・にんじん セロリ・えのき・パセリ・ブロッコリー

※ 材料等の都合により、献立を一部変更することがありますので、ご了承ください。