9月 給食こんだて表

陸別町給食センター

			Т	1	型型
	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	その他
1	肉うどん	豚肩ロース 油揚げ 厚削り 昆布	うどん	人参 小松菜 長ねぎ たもぎたけ	清酒 本みりん こいくちしょうゆ 砂糖
(木)	ポテトサラダ	ЛΔ	じゃがいも コーン	きゅうり	こしょう エッグケア 砂糖
2	タコライス	豚ひき肉 鶏ひき肉 ゆで大豆 チーズ	精白米 強化米 油	にんにく レタス トマト きゅうり	トマト缶 ケチャップ 中濃ソース コンソメ
(金)	くずし豆腐のスープ	絹ごし豆腐 鶏ささみ 豚骨	じゃがいもでん粉 ごま油	干ししいたけ 小松菜 しょうが	丸鶏がらスープ こいくちしょうゆ こしょう
	ごはん		精白米 強化米		
5	きゅうりチャンプルー	豚肩肉 木綿豆腐 花かつお	油 ごま油	水煮たけのこ きゅうり しょうが にんにく	食塩 清酒 こいくちしょうゆ 本みりん 丸鶏がら スープ 砂糖
(月)	にんじんしりしり	まぐろ水煮 厚削り 昆布	ごま油	人参	本みりん こいくちしょうゆ
	大根スープ	鶏むね肉 厚削り 昆布		大根 長ねぎ	コンソメ こいくちしょうゆ こしょう
	ごはん		精白米 強化米		
6	たらの西京漬け	たら			白みそ 食塩 こしょう 本みりん 清酒 白みそ
(火)	ひじきの煮物	干しひじき ゆで大豆 油揚げ 厚削り 昆布	油	人参 小松菜	砂糖 清酒 こいくちしょうゆ
	けんちん汁	豚もも肉 木綿豆腐 厚削り 昆布	板こんにゃく 油	大根 人参 長ねぎ 干ししいたけ	食塩 こいくちしょうゆ 清酒
	ソフトフランスパン		ソフトフランスパン		
7	ビーフン炒め	豚ひき肉	ビーフン 油 ,ごま油	玉ねぎ 人参 にら 水煮たけのこ	清酒 こいくちしょうゆ 丸鶏がらスープ 砂糖
水)	ふわふわスープ	豚ベーコン 鶏卵 チーズ	じゃがいも パン粉	玉ねぎ 人参 ほうれん草	コンソメ こしょう
	黄桃			黄桃缶詰	
	しょうゆラーメン	豚肩肉 なると 昆布 煮干し 鶏骨 豚骨	中華めん,ラード	しょうが にんにく メンマ 玉ねぎ もやし 長ね	本みりん 清酒 こいくちしょうゆ 食塩 こしょう
8 木)	スパイシーポテト	BONGES OC EDID MITO XEE BONG	じゃがいも、米ぬか油	ぎ白菜人参	食塩 こしょう カレー粉 チリパウダー ナツメグ
1.7					
9	栗ご飯 白鳥魚のフライ	白息母のフライ	精白米 くり		清酒でま塩
金)	白身魚のフライ	白身魚のフライ	油	1	こいくちしょうゆ
	さつま汁	鶏もも肉、油揚げ、厚削り、昆布	さつまいも油	人参 大根 ごぼう 長ねぎ しょうが	清酒
	ごはん		精白米強化米		
12	肉じゃが	豚肩肉 厚削り 昆布	じゃがいも しらたき 油	玉ねぎ 人参 枝豆	こいくちしょうゆ 本みりん 砂糖 清酒
(月)	なめたけ和え			小松菜,もやし,なめたけ	こいくちしょうゆ
	味付けのり				味付けのり
	ごはん		精白米 強化米		
	ホイコーロー	豚もも肉	油 ごま油	にんにく しょうが 長ねぎ 人参 青ピーマン キャベツ	清酒 こいくちしょうゆ テンメンジャン 砂糖 E みそ
火)	サイコロサラダ	NΔ	ごま油 コーン	人参 きゅうり	こいくちしょうゆ 穀物酢 からし 砂糖
	じゃがいものみそ汁	カットわかめ 厚削り 昆布	じゃがいも		白みそ 赤みそ
	コッペパン		コッペパン		
14	かぼちゃフライ		油	国産カポチャひき肉フライ	ウスターソース
水)	ブロッコリーのレモン和え		オリーブ油	ブロッコリー	こしょう 食塩 レモン果汁
	クラムチャウダー	あさり水煮 牛乳	オリーブ油 じゃがいも 有塩バター 小麦粉	人参 玉ねぎ パセリ	コンソメ こしょう
15	長崎ちゃんぽん	豚肩肉 蒸しかまぼこ 牛乳 厚削り 昆布 鶏骨 豚骨	中華めん油	しょうが にんにく もやし 玉ねぎ 人参 キャベツ 長ねぎ	こいくちしょうゆ 本みりん 清酒 食塩 こしょう 丸鶏ガラスープ
	揚げギョーザ	ギョーザ	油		
	タレカツ	豚肩ロース	精白米 強化米 小麦粉 パン粉		砂糖 食塩 こしょう こいくちしょうゆ 本みりん
10				キャベツ	1970
	キャベツの塩昆布和え	塩昆布	ごま油		
		塩昆布 豚肩肉 昆布 厚削り	こんにゃく 油	大根 人参 長ねぎ 小松菜 干ししいたけ	食塩 こいくちしょうゆ 清酒
	たぬき汁				食塩 こいくちしょうゆ 清酒
金)	ためき汁 ごはん		こんにゃく 油		
金) 20	たぬき汁 ごはん さばの塩焼き	豚層肉 昆布 厚削り	こんにゃく 油		食塩 こいくちしょうゆ 清酒 食塩 こいくちしょうゆ 清酒 砂糖
金) 20	たぬき汁 ごはん さばの塩焼き 五目きんぴら	豚屑肉 昆布 厚削り さば さつま揚げ	こんにゃく 油 精白米 強化米	大根 人参 長ねぎ 小松菜 干ししいたけ	食塩 こいくちしょうゆ 清酒 砂糖
金) 20	ためき汁 ごはん さばの塩焼き 五目きんぴら キャベツのみそ汁	豚肩肉 昆布 厚削り	こんにゃく 油 精白米 強化米 つきこんにゃく 油	大根 人参 長ねぎ 小松菜 干ししいたけ	食塩
金) 20 火) 21	ためき汁 ごはん さばの塩焼き 五目きんぴら キャベツのみそ汁 ごはん	豚屑肉 昆布 厚削り さば さつま揚げ 生揚げ 厚削り 昆布	ごんにゃく 油 精白米 強化米 つきこんにゃく 油 精白米 強化米	大根 人参 長ねぎ 小松菜 干ししいたけ 人参 ごぼう たけのこ キャベツ	食塩 こいくちしょうゆ 清酒 砂糖 白みそ 赤みそ
金) 20 火) 21	ためき汁 ごはん さばの塩焼き 五目きんぴら キャベツのみそ汁 ごはん ふきと豚肉のみそ炒め	豚屑肉 昆布 厚削り さば さつま揚げ 生揚げ 厚削り 昆布 豚屑肉 油揚げ 厚削り 昆布	こんにゃく 油 精白米 強化米 満白米 強化米 油 いりごま	大根 人参 長ねぎ 小松菜 干ししいたけ 人参 ごぼう たけのこ キャベツ ふき 人参 だけのこ	食塩 こいくちしょうゆ 清酒 砂糖 白みそ 赤みそ 白みそ 本みりん 清酒 こいくちしょうゆ 砂糖
(金) 20 (火) 21 (水)	ためき汁 ごはん さばの塩焼き 五目きんぴら キャベツのみそ汁 ごはん ふきと豚肉のみそ炒め 豚汁	豚屑肉 昆布 厚削り さば さつま揚げ 生揚げ 厚削り 昆布 豚屑肉 油揚げ 厚削り 昆布 豚もも肉 木綿豆腐 厚削り 昆布	こんにゃく 油精白米 強化米つきこんにゃく 油精白米 強化米油 いりごまじゃがいも こんにゃく 油	大根 人参 長ねぎ 小松菜 干ししいたけ 人参 ごぼう たけのこ キャベツ ふき 人参 たけのこ ごぼう 大根 人参 しょうが	食塩 こいくちしょうゆ 清酒 砂糖 白みそ 赤みそ 白みそ 本みりん 清酒 こいくちしょうゆ 砂糖 白みそ 赤みそ
金) 20 火) 21 水) 22	ためき汁 ごはん さばの塩焼き 五目きんぴら キャベツのみそ汁 ごはん ふきと豚肉のみそ妙め 豚汁 鶏肉ときのこの和風スパゲティ	豚屑肉 昆布 厚削り さば さつま揚げ 生揚げ 厚削り 昆布 豚屑肉 油揚げ 厚削り 昆布 豚もも肉 木綿豆腐 厚削り 昆布	こんにゃく 油 精白米 強化米 満白米 強化米 油 いりごま	大根 人参 長ねぎ 小松菜 干ししいたけ 人参 ごぼう たけのこ キャベツ ふき 人参 たけのこ ごぼう 大根 人参 しょうが ぶなしめじ 玉ねぎ ほうれん草 にんにく	食塩 こいくちしょうゆ 清酒 砂糖 白みそ 赤みそ 白みそ 本みりん 清酒 こいくちしょうゆ 砂糖 白みそ 赤みそ
金) 20 火) 21 水) 22	ためき汁 ごはん さばの塩焼き 五目きんぴら キャベツのみそ汁 ごはん ふきと豚肉のみそ炒め 豚汁 鶏肉ときのこの和風スパゲティ 野菜のスープ	豚屑肉 昆布 厚削り さば さつま揚げ 生揚げ 厚削り 昆布 豚屑肉 油揚げ 厚削り 昆布 豚もも肉 木綿豆腐 厚削り 昆布	こんにゃく 油 精白米 強化米 つきこんにゃく 油 精白米 強化米 油 いりごま じゃがいも こんにゃく 油 スパゲティ オリーブ油 有塩パター	大根 人参 長ねぎ 小松菜 干ししいたけ 人参 ごぼう たけのこ キャベツ ふき 人参 たけのこ ごぼう 大根 人参 しょうが	食塩 こいくちしょうゆ 清酒 砂糖 白みそ 赤みそ 白みそ 本みりん 清酒 こいくちしょうゆ 砂糖 白みそ 赤みそ
(金) 20 火) 21 水) 22 木)	ためき汁 ごはん さばの塩焼き 五目きんぴら キャベツのみそ汁 ごはん ふきと豚肉のみそ炒め 豚汁 鶏肉ときのこの和風スパゲティ 野菜のスープ	豚屑肉 昆布 厚削り さば さつま揚げ 生揚げ 厚削り 昆布 豚扇肉 油揚げ 厚削り 昆布 豚もも肉 木綿豆腐 厚削り 昆布 鶏もも肉	こんにゃく 油 精白米 強化米 つきこんにゃく 油 精白米 強化米 油 いりごま じゃがいも こんにゃく 油 スパゲティ オリーブ油 有塩パター	大根 人参 長ねぎ 小松菜 干ししいたけ 人参 ごぼう たけのこ キャベツ ふき 人参 たけのこ ごぼう 大根 人参 しょうが ぶなしめじ 玉ねぎ ほうれん草 にんにく キャベツ 人参 水煮マッシュルーム	食塩 こいくちしょうゆ 清酒 砂糖 白みそ 赤みそ 白みそ 本みりん 清酒 こいくちしょうゆ 砂糖 白みそ 赤みそ ロワイン コンソメ こいくちしょうゆ コンソメ こしょう
(金) 20 21 (水) 22 (木) 26	ためき汁 ごはん さばの塩焼き 五目きんぴら キャベツのみそ汁 ごはん ふきと豚肉のみそ炒め 豚汁 鶏肉ときのこの和風スパゲティ 野菜のスープ ごはん すき焼き風煮	豚屑肉 昆布 厚削り さば さつま揚げ 生揚げ 厚削り 昆布 豚屑肉 油揚げ 厚削り 昆布 豚もも肉 木綿豆腐 厚削り 昆布	こんにゃく 油 精白米 強化米 つきこんにゃく 油 精白米 強化米 油 いりごま じゃがいも こんにゃく 油 スパゲティ オリーブ油 有塩パター	大根 人参 長ねぎ 小松菜 干ししいたけ 人参 ごぼう たけのこ キャベツ ふき 人参 たけのこ ごぼう 大根 人参 しょうが ぶなしめじ 玉ねぎ ほうれん草 にんにく	食塩 こいくちしょうゆ 清酒 砂糖 白みそ 赤みそ 白みそ 本みりん 清酒 こいくちしょうゆ 砂糖 白みそ 赤みそ
金) 20 21 水) 22 木) 26	ためき汁 ごはん さばの塩焼き 五目きんぴら キャベツのみそ汁 ごはん ふきと豚肉のみそ炒め 豚汁 鶏肉ときのこの和風スパゲティ 野菜のスープ	豚屑肉 昆布 厚削り さば さつま揚げ 生揚げ 厚削り 昆布 豚扇肉 油揚げ 厚削り 昆布 豚もも肉 木綿豆腐 厚削り 昆布 鶏もも肉	こんにゃく 油 精白米 強化米 つきこんにゃく 油 精白米 強化米 油 いりごま じゃがいも こんにゃく 油 スパゲティ オリーブ油 有塩パター	大根 人参 長ねぎ 小松菜 干ししいたけ 人参 ごぼう たけのこ キャベツ ふき 人参 たけのこ ごぼう 大根 人参 しょうが ぶなしめじ 玉ねぎ ほうれん草 にんにく キャベツ 人参 水煮マッシュルーム	食塩 こいくちしょうゆ 清酒 砂糖 白みそ 赤みそ 白みそ 本みりん 清酒 こいくちしょうゆ 砂糖 白みそ 赤みそ ロワイン コンソメ こいくちしょうゆ コンソメ こしょう
(金) 20 21 (水) 22 (木) 26	ためき汁 ごはん さばの塩焼き 五目きんぴら キャベツのみそ汁 ごはん ふきと豚肉のみそ炒め 豚汁 鶏肉ときのこの和風スパゲティ 野菜のスープ ごはん すき焼き風煮 切干大根のごま和え きのこのみそ汁	豚屑肉 昆布 厚削り さば さつま揚げ 生揚げ 厚削り 昆布 豚屑肉 油揚げ 厚削り 昆布 豚もも肉 木綿豆腐 厚削り 昆布 鶏もも肉 豚ベーコン 鶏骨 豚屑肉 木綿豆腐 厚削り 昆布	こんにゃく 油 精白米 強化米 つきこんにゃく 油 精白米 強化米 油 いりごま じゃがいも こんにゃく 油 スパゲティ オリーブ油 有塩パター 精白米 強化米 じゃがいも しらだき 油	大根 人参 長ねぎ 小松菜 干ししいたけ 人参 ごぼう たけのこ キャベツ ふき 人参 たけのこ ごぼう 大根 人参 しょうが ぶなしめじ 玉ねぎ ほうれん草 にんにく キャベツ 人参 水煮マッシュルーム 白菜 長ねぎ 玉ねぎ 人参	食塩 こいくちしょうゆ 清酒 砂糖 白みそ 赤みそ 白みそ 本みりん 清酒 こいくちしょうゆ 砂糖 白みそ 赤みそ 白ワイン コンソメ こいくちしょうゆ コンソメ こしょう 砂糖 清酒 本みりん こいくちしょうゆ
金) 20 20 21 水) 22 木) 26	ためき汁 ごはん さばの塩焼き 五目きんぴら キャベツのみそ汁 ごはん ふきと豚肉のみそ炒め 豚汁 鶏肉ときのこの和風スパゲティ 野菜のスープ ごはん すき焼き風煮 切干大根のごま和え きのこのみそ汁	豚屑肉 昆布 厚削り さば さつま揚げ 生揚げ 厚削り 昆布 豚扇肉 油揚げ 厚削り 昆布 豚もも肉 木綿豆腐 厚削り 昆布 鶏もも肉 豚ベーコン 鶏骨 豚屑肉 木綿豆腐 厚削り 昆布	こんにゃく 油 精白米 強化米 つきこんにゃく 油 精白米 強化米 油 いりごま じゃがいも こんにゃく 油 スパゲティ オリーブ油 有塩パター 精白米 強化米 じゃがいも しらだき 油	大根 人参 長ねぎ 小松菜 干ししいたけ 人参 ごぼう たけのこ キャベツ ふき 人参 たけのこ ごぼう 大根 人参 しょうが ぶなしめじ 玉ねぎ ほうれん草 にんにく キャベツ 人参 水煮マッシュルーム 白菜 長ねぎ 玉ねぎ 人参 切干し大根 もやし 人参	食塩 こいくちしょうゆ 清酒 砂糖 白みそ 赤みそ 白みそ 本みりん 清酒 こいくちしょうゆ 砂糖 白みそ 赤みそ 白ワイン コンソメ こいくちしょうゆ コンソメ こしょう 砂糖 清酒 本みりん こいくちしょうゆ こいくちしょうゆ 砂糖
金) 20 21 次 22 木 26 月) 27	ためき汁 ごはん さばの塩焼き 五目きんぴら キャベツのみそ汁 ごはん ふきと豚肉のみそ炒め 豚汁 鶏肉ときのこの和風スパゲティ 野菜のスープ ごはん すき焼き風煮 切干大根のごま和え きのこのみそ汁 ごはん	豚屑肉 昆布 厚削り さば さつま揚げ 生揚げ 厚削り 昆布 豚扇肉 油揚げ 厚削り 昆布 豚もも肉 木綿豆腐 厚削り 昆布 鶏もも肉 豚ベーコン 鶏骨 豚屑肉 木綿豆腐 厚削り 昆布	でんにゃく 油 精白米 強化米 つきこんにゃく 油 精白米 強化米 油 いりごま じゃがいも こんにゃく 油 スパゲティ オリーブ油 有塩パター 精白米 強化米 じゃがいも しらだき 油 すりごま	大根 人参 長ねぎ 小松菜 干ししいたけ 人参 ごぼう たけのこ キャベツ ふき 人参 たけのこ ごぼう 大根 人参 しょうが ぶなしめじ 玉ねぎ ほうれん草 にんにく キャベツ 人参 水煮マッシュルーム 白菜 長ねぎ 玉ねぎ 人参 切干し大根 もやし 人参	食塩 こいくちしょうゆ 清酒 砂糖 白みそ 赤みそ 白みそ 本みりん 清酒 こいくちしょうゆ 砂糖 白みそ 赤みそ 白ワイン コンソメ こいくちしょうゆ コンソメ こしょう 砂糖 清酒 本みりん こいくちしょうゆ こいくちしょうゆ 砂糖
金) 20火 21水 22木 26月 27	ためき汁 ごはん さばの塩焼き 五目きんぴら キャベツのみそ汁 ごはん ふきと豚肉のみそ炒め 豚汁 鶏肉ときのこの和風スパゲティ 野菜のスープ ごはん すき焼き風煮 切干大根のごま和え きのこのみそ汁	豚屑肉 昆布 厚削り さば さつま揚げ 生揚げ 厚削り 昆布 豚扁肉 油揚げ 厚削り 昆布 豚もも肉 木綿豆腐 厚削り 昆布 鶏もも肉 豚ベーコン 鶏骨 豚屑肉 木綿豆腐 厚削り 昆布 油揚げ カットわかめ 厚削り 昆布	こんにゃく 油 精白米 強化米 つきこんにゃく 油 精白米 強化米 油 いりごま じゃがいも こんにゃく 油 スパゲティ オリーブ油 有塩パター 精白米 強化米 じゃがいも しらたき 油 すりごま	大根 人参 長ねぎ 小松菜 干ししいたけ 人参 ごぼう たけのこ キャベツ ふき 人参 たけのこ ごぼう 大根 人参 しょうが ぶなしめじ 玉ねぎ ほうれん草 にんにく キャベツ 人参 水煮マッシュルーム 白菜 長ねぎ 玉ねぎ 人参 切干し大根 もやし 人参 えのきたけ しめじ	食塩 こいくちしょうゆ 清酒 砂糖 白みそ 赤みそ 白みそ 本みりん 清酒 こいくちしょうゆ 砂糖 白みそ 赤みそ 白ワイン コンソメ こいくちしょうゆ コンソメ こしょう 砂糖 清酒 本みりん こいくちしょうゆ こいくちしょうゆ 砂糖 白みそ 赤みそ
金) 20 火 21 水 22 木 26 月) 27	ためき汁 ごはん さばの塩焼き 五目きんぴら キャベツのみそ汁 ごはん ふきと豚肉のみそ炒め 豚汁 鶏肉ときのこの和風スパゲティ 野菜のスープ ごはん すき焼き風煮 切干大根のごま和え きのこのみそ汁 ごはん	豚屑肉 昆布 厚削り さば さつま揚げ 生揚げ 厚削り 昆布 豚屑肉 油揚げ 厚削り 昆布 豚もも肉 木綿豆腐 厚削り 昆布 鶏もも肉 豚ベーコン 鶏骨 豚屑肉 木綿豆腐 厚削り 昆布 油揚げ カットわかめ 厚削り 昆布	にんにゃく 油 精白米 強化米 つきこんにゃく 油 精白米 強化米 油 いりごま じゃがいも こんにゃく 油 スパゲティ オリーブ油 有塩パター 精白米 強化米 じゃがいも しらだき 油 すりごま 精白米 強化米 バン粉 じゃがいもでん粉	大根 人参 長ねぎ 小松菜 干ししいたけ 人参 ごぼう たけのこ キャベツ ふき 人参 たけのこ ごぼう 大根 人参 しょうが ぶなしめじ 玉ねぎ ほうれん草 にんにく キャベツ 人参 水煮マッシュルーム 白菜 長ねぎ 玉ねぎ 人参 切干し大根 もやし 人参 えのきたけ しめじ	食塩 こいくちしょうゆ 清酒 砂糖 白みそ 赤みそ 白みそ 本みりん 清酒 こいくちしょうゆ 砂糖 白みそ 赤みそ 白ワイン コンソメ こいくちしょうゆ コンソメ こしょう 砂糖 清酒 本みりん こいくちしょうゆ こいくちしょうゆ 砂糖 白みそ 赤みそ
20 (火) 21 (水) 22 (木) 26 (月) 27 (火) 20 (10 (10 (10 (10 (10 (10 (10 (10 (10 (1	ためき汁 ごはん さばの塩焼き 五目きんぴら キャベツのみそ汁 ごはん ふきと豚肉のみそ炒め 豚汁 鶏肉ときのこの和風スパゲティ 野菜のスープ ごはん すき焼き風煮 切干大根のごま和え きのこのみそ汁 ごはん にんじんつくね お揚げカリカリサラダ	腰肩肉 昆布 厚削り さば さつま揚げ 生揚げ 厚削り 昆布 豚扁肉 油揚げ 厚削り 昆布 豚もも肉 木綿豆腐 厚削り 昆布 鶏もも肉 豚ベーコン 鶏骨 豚扁肉 木綿豆腐 厚削り 昆布 油揚げ カットわかめ 厚削り 昆布		大根 人参 長ねぎ 小松菜 干ししいたけ 人参 ごぼう たけのこ キャベツ ふき 人参 たけのこ ごぼう 大根 人参 しょうが ぶなしめじ 玉ねぎ ほうれん草 にんにく キャベツ 人参 水煮マッシュルーム 白菜 長ねぎ 玉ねぎ 人参 切干し大根 もやし 人参 えのきたけ しめじ 人参 キャベツ きゅうり	食塩 こいくちしょうゆ 清酒 砂糖 白みそ 赤みそ 白みそ 本みりん 清酒 こいくちしょうゆ 砂糖 白みそ 赤みそ 白ワイン コンソメ こいくちしょうゆ コンソメ こしょう 砂糖 清酒 本みりん こいくちしょうゆ こいくちしょうゆ 砂糖 白みそ 赤みそ
金 20 21 21 22 21 26 27 28	ためき汁 ごはん さばの塩焼き 五目きんぴら キャベツのみそ汁 ごはん ふきと豚肉のみそ炒め 豚汁 鶏肉ときのこの和風スパゲティ 野菜のスープ ごはん すき焼き風煮 切干大根のごま和え きのこのみそ汁 ごはん にんじんつくね お揚げカリカリサラダ オニオンスープ	豚屑肉 昆布 厚削り さば さつま揚げ 生揚げ 厚削り 昆布 豚屑肉 油揚げ 厚削り 昆布 豚もも肉 木綿豆腐 厚削り 昆布 鶏もも肉 豚ベーコン 鶏骨 豚腐肉 木綿豆腐 厚削り 昆布 油揚げ カットわかめ 厚削り 昆布 鶏ひき肉 鶏卵 油揚げ 豚ベーコン 鶏骨	定んにゃく 油 精白米 強化米 つきこんにゃく 油 精白米 強化米 油 いりごま じゃがいも こんにゃく 油 スパゲティ オリーブ油 有塩パター 精白米 強化米 じゃがいも しらだき 油 すりごま 精白米 強化米 パン粉 じゃがいもでん粉 オリーブ油 コーン オリーブ油	大根 人参 長ねぎ 小松菜 干ししいたけ 人参 ごぼう たけのこ キャベツ ふき 人参 たけのこ ごぼう 大根 人参 しょうが ぶなしめじ 玉ねぎ ほうれん草 にんにく キャベツ 人参 水煮マッシュルーム 白菜 長ねぎ 玉ねぎ 人参 切干し大根 もやし 人参 えのきたけ しめじ 人参 キャベツ きゅうり 玉ねぎ 人参 エリンギ	食塩 こいくちしょうゆ 清酒 砂糖 白みそ 赤みそ 白みそ 本みりん 清酒 こいくちしょうゆ 砂糖 白みそ 赤みそ 白ワイン コンソメ こいくちしょうゆ コンソメ こしょう 砂糖 清酒 本みりん こいくちしょうゆ こいくちしょうゆ 砂糖 白みそ 赤みそ 白みそ 赤みそ コンソメ こしょう コンソメ こいくちしょうゆ こいくちしょうゆ 砂糖 コンソス ホスター カース カース カース カース カース カース カース カース カース カー
(金) 20 20 21 (水) 22 27 (木) 27 (大) 28	ためき汁 ごはん さばの塩焼き 五目きんぴら キャベツのみそ汁 ごはん ふきと豚肉のみそ炒め 豚汁 鶏肉ときのこの和風スパゲティ 野菜のスープ ごはん すき焼き風煮 切干大根のごま和え きのこのみそ汁 ごはん にんじんつくね お揚げカリカリサラダ オニオンスープ ツナサンド	豚屑肉 昆布 厚削り さば さつま揚げ 生揚げ 厚削り 昆布 豚扇肉 油揚げ 厚削り 昆布 豚もも肉 木綿豆腐 厚削り 昆布 鶏もも肉 豚ベーコン 鶏骨 豚扇肉 木綿豆腐 厚削り 昆布 油揚げ カットわかめ 厚削り 昆布		大根 人参 長ねぎ 小松菜 干ししいたけ 人参 ごぼう たけのこ キャベツ ふき 人参 たけのこ ごぼう 大根 人参 しょうが ぶなしめじ 玉ねぎ ほうれん草 にんにく キャベツ 人参 水煮マッシュルーム 白菜 長ねぎ 玉ねぎ 人参 切干し大根 もやし 人参 えのきたけ しめじ 人参 キャベツ きゅうり 玉ねぎ 人参 エリンギ きゅうり キャベツ	食塩 こいくちしょうか 清酒 砂糖 白みそ 赤みそ 白みそ 本みりん 清酒 こいくちしょうか 砂糖 白みそ 赤みそ 白ワイン コンソメ こいくちしょうゆ コンソメ こしょう 砂糖 清酒 本みりん こいくちしょうゆ こいくちしょうゆ 砂糖 白みそ 赤みそ 白みそ 赤みそ コシステープ 本みりん こいくちしょうゆ カンソメ こしょう カルフゆ コンソメ こしょう
金 20 21 22 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2	ためき汁 ごはん さばの塩焼き 五目きんぴら キャベツのみそ汁 ごはん ふきと豚肉のみそ炒め 豚汁 鶏肉ときのこの和風スパゲティ 野菜のスープ ごはん すき焼き風煮 切干大根のごま和え きのこのみそ汁 ごはん にんじんつくね お揚げカリカリサラダ オニオンスープ ツナサンド ガーリックチキン	豚屑肉 昆布 厚削り さば さつま揚げ 生揚げ 厚削り 昆布 豚屑肉 油揚げ 厚削り 昆布 豚もも肉 木綿豆腐 厚削り 昆布 鶏もも肉 豚ベーコン 鶏骨 豚屑肉 木綿豆腐 厚削り 昆布 油揚げ カットわかめ 厚削り 昆布 鶏ひき肉 鶏卵 油揚げ 豚ベーコン 鶏骨 まぐろ水煮	定んにゃく 油 精白米 強化米 つきこんにゃく 油 精白米 強化米 油 いりごま じゃがいも こんにゃく 油 スパゲティ オリーブ油 有塩パター 精白米 強化米 じゃがいも しらだき 油 すりごま 精白米 強化米 バン粉 じゃがいもでん粉 オリーブ油 コーン オリーブ油 コッペパン 有塩パター	大根 人参 長ねぎ 小松菜 干ししいたけ 人参 ごぼう たけのこ キャベツ ふき 人参 たけのこ ごぼう 大根 人参 しょうが ぶなしめじ 玉ねぎ ほうれん草 にんにく キャベツ 人参 水煮マッシュルーム 白菜 長ねぎ 玉ねぎ 人参 切干し大根 もやし 人参 えのきたけ しめじ 人参 キャベツ きゅうり 玉ねぎ 人参 エリンギ きゅうり キャベツ にんにく	食塩 こいくちしょうゆ 清酒 砂糖 白みそ 赤みそ 白みそ 本みりん 清酒 こいくちしょうゆ 砂糖 白みそ 赤みそ 白ワイン コンソメ こいくちしょうゆ コンソメ こしょう 砂糖 清酒 本みりん こいくちしょうゆ こいくちしょうゆ 砂糖 白みそ 赤みそ 白みそ 清酒 鶏がらスープ 本みりん こいくちしょうゆ 砂糖 めんつゆ コンソメ こしょう エッグケア こしょう 本みりん 清酒 こいくちしょうゆ 食塩 こしょう
(金) 20(火) 21(水) 22(木) 26(月) 27(火) 28(水) 29	ためき汁 ごはん さばの塩焼き 五目きんぴら キャベツのみそ汁 ごはん ふきと豚肉のみそ炒め 豚汁 鶏肉ときのこの和風スパゲティ 野菜のスープ ごはん すき焼き風煮 切干大根のごま和え きのこのみど汁 ごはん にんじんつくわ お揚げカリカリサラダ オニオンスープ ツナサンド ガーリックチキン ポトフ	豚屑肉 昆布 厚削り さば さつま揚げ 生揚げ 厚削り 昆布 豚盾肉 油揚げ 厚削り 昆布 豚もも肉 木綿豆腐 厚削り 昆布 鶏もも肉 豚ベーコン 鶏骨 豚周肉 木綿豆腐 厚削り 昆布 油揚げ カットわかめ 厚削り 昆布 鶏ひき肉 鶏卵 油揚げ 豚ベーコン 鶏骨 まぐろ水煮 鶏もも肉 豚ウィンナー 鶏骨		大根 人参 長ねぎ 小松菜 干ししいたけ 人参 ごぼう たけのこ キャベツ ふき 人参 たけのこ ごぼう 大根 人参 しょうが ぶなしめじ 玉ねぎ ほうれん草 にんにく キャベツ 人参 水煮マッシュルーム 白菜 長ねぎ 玉ねぎ 人参 切干し大根 もやし 人参 えのきたけ しめじ 人参 キャベツ きゅうり 玉ねぎ 人参 エリンギ きゅうり キャベツ にんにく 玉ねぎ 人参 大根 にら 人参 玉ねぎ 水煮たけのこ にんにく しょ	食塩 こいくちしょうゆ 清酒 砂糖 白みそ 赤みそ 白みそ 本みりん 清酒 こいくちしょうゆ 砂糖 白みそ 赤みそ 白ワイン コンソメ こいくちしょうゆ コンソメ こしょう 砂糖 清酒 本みりん こいくちしょうゆ こいくちしょうゆ 砂糖 白みそ 赤みそ 白みそ 赤みそ 白みそ 赤みそ コンソメ こしょう 本みりん こいくちしょうゆ コンソメ こしょうり 砂糖 コンソス こしょうり 砂糖 カカテ 赤みそ コンソス こしょう できない できない できない できない できない できない できない できない
(金) 20 (大) 21 (木) 26 (月) 27 (大) 28 (木) 29 (木) 29 (木) 27 (木) 28 (木) 29 (-12) 29 (-12) 29 (-12) 29 (-12) 29 (-12) 29 (-12) 29 (-12) 29 (-12) 29 (-12) 29 (-12) 29 (-12) 29 (-12) 29 (-12) 29 (-12) 29 (-12) 29 (-12) 29 (-12	ためき汁 ごはん さばの塩焼き 五目きんぴら キャベツのみど汁 ごはん ふきと豚肉のみど炒め 豚汁 鶏肉ときのこの和風スパゲティ 野菜のスープ ごはん すき焼き風煮 切干大根のごま和え きのこのみど汁 ごはん にんじんつくね お揚げカリカリサラダ オニオンスープ ッナサンド ガーリックチキン ポトフ まぜそば わかめスープ	豚屑肉 昆布 厚削り さば さつま揚げ 生揚げ 厚削り 昆布 豚屑肉 油揚げ 厚削り 昆布 豚もも肉 木綿豆腐 厚削り 昆布 鶏もも肉 豚ベーコン 鶏骨 豚扇肉 木綿豆腐 厚削り 昆布 油揚げ カットわかめ 厚削り 昆布 鶏ひき肉 鶏卵 油揚げ 豚ベーコン 鶏骨 まぐろ水煮 鶏もも肉 豚ウィンナー 鶏骨 豚ひき肉 鶏ひき肉 鶏骨 カットわかめ 鶏骨 豚骨	こんにゃく 油 精白米 強化米 カラこんにゃく 油 精白米 強化米 油 いりごま じゃがいも こんにゃく 油 スパゲティ オリーブ油 有塩パター 精白米 強化米 じゃがいも しらだき 油 すりごま 精白米 強化米 バン粉 じゃがいもでん粉 オリーブ油 コーン オリーブ油 コッペパン 有塩パター じゃがいも セゃがいも 中華めん(ゆで) 油 ごま油 コージョン コージー コー コージー コー	大根 人参 長ねぎ 小松菜 干ししいたけ 人参 ごぼう たけのこ キャベツ ふき 人参 たけのこ ごぼう 大根 人参 しょうが ぶなしめじ 玉ねぎ ほうれん草 にんにく キャベツ 人参 水煮マッシュルーム 白菜 長ねぎ 玉ねぎ 人参 切干し大根 もやし 人参 えのきたけ しめじ 人参 キャベツ きゅうり 玉ねぎ 人参 エリンギ きゅうり キャベツ にんにく 玉ねぎ 人参 大根 にら 人参 玉ねぎ 水煮たけのこ にんにく しょうが 長ねぎ	食塩 こいくちしょうゆ 清酒 砂糖 白みそ 赤みそ 白みそ 本みりん 清酒 こいくちしょうゆ 砂糖 白みそ 赤みそ 白ワイン コンソメ こいくちしょうゆ コンソメ こしょう 砂糖 清酒 本みりん こいくちしょうゆ こいくちしょうゆ 砂糖 白みそ 赤みそ 白カチテ 赤みそ コンソメ こしょう エッグケア こしょう エッグケア こしょう エッグケア こしょう カ鶏がらスープ 清酒 こいくちしょうゆ 食塩 こしょう コンソメ 白ワイン こしょう 丸鶏がらスープ 清酒 こいくちしょうゆ 鶏がらスープ 自みそ 赤みそ
金 20 21 21 26 27 28 28 29 30	ためき汁 ごはん さばの塩焼き 五目きんぴら キャベツのみそ汁 ごはん ふきと豚肉のみそ炒め 豚汁 鶏肉ときのこの和風スパゲティ 野菜のスープ ごはん すき焼き風煮 切干大根のごま和え きのみそ汁 ごはん にんじんつくね お揚げカリカリサラダ オニオンスープ ツナサンド ガーリックチキンポトフ まぜそば わかめスープ チキンカレー	豚屑肉 昆布 厚削り さば さつま揚げ 生揚げ 厚削り 昆布 豚稲肉 油揚げ 厚削り 昆布 豚もも肉 木綿豆腐 厚削り 昆布 鶏もも肉 豚ベーコン 鶏骨 豚扇肉 木綿豆腐 厚削り 昆布 油揚げ カットわかめ 厚削り 昆布 鶏ひき肉 鶏卵 油揚げ 豚ベーコン 鶏骨 まぐろ水素 鶏もも肉 豚ウィンナー 鶏骨 豚ひき肉 鶏ひき肉 鶏骨 カットわかめ 鶏骨 豚骨	元んにゃく 油 精白米 強化米	大根 人参 長ねぎ 小松菜 干ししいたけ 人参 ごぼう たけのこ キャベツ ふき 人参 たけのこ ごぼう 大根 人参 しょうが ぶなしめじ 玉ねぎ ほうれん草 にんにく キャベツ 人参 水煮マッシュルーム 白菜 長ねぎ 玉ねぎ 人参 切干し大根 もやし 人参 えのきたけ しめじ 人参 エリンギ きゅうり キャベツ にんにく 玉ねぎ 人参 大根 にら 人参 玉ねぎ 水煮たけのこ にんにく しょうが りんご 人参 枝豆 玉ねぎ にんにく しょうが りんご 人参 枝豆	食塩 こいくちしょうゆ 清酒 砂糖 白みそ 赤みそ 白みそ 本みりん 清酒 こいくちしょうゆ 砂糖 白みそ 赤みそ 白ワイン コンソメ こいくちしょうゆ コンソメ こしょう 砂糖 清酒 本みりん こいくちしょうゆ こいくちしょうゆ 砂糖 白みそ 赤みそ 白みそ 清酒 鶏がらスープ 本みりん こいくちしょうゆ 砂糖 めんつゆ コンソメ こしょう エッグケア こしょう 本みりん 清酒 こいくちしょうゆ 食塩 こしょう コンソメ 自ワイン こしょう 丸鶏がらスープ 清酒 こいくちしょうゆ 鶏がらスープ 自みそ 赤みそ ハエみそ
(金) 20 (火) 21 (水) 22 (木) 26 (月)	ためき汁 ごはん さばの塩焼き 五目きんぴら キャベツのみど汁 ごはん ふきと豚肉のみど炒め 豚汁 鶏肉ときのこの和風スパゲティ 野菜のスープ ごはん すき焼き風煮 切干大根のごま和え きのこのみど汁 ごはん にんじんつくね お揚げカリカリサラダ オニオンスープ ッナサンド ガーリックチキン ポトフ まぜそば わかめスープ	豚屑肉 昆布 厚削り さば さつま揚げ 生揚げ 厚削り 昆布 豚屑肉 油揚げ 厚削り 昆布 豚もも肉 木綿豆腐 厚削り 昆布 鶏もも肉 豚ベーコン 鶏骨 豚扇肉 木綿豆腐 厚削り 昆布 油揚げ カットわかめ 厚削り 昆布 鶏ひき肉 鶏卵 油揚げ 豚ベーコン 鶏骨 まぐろ水煮 鶏もも肉 豚ウィンナー 鶏骨 豚ひき肉 鶏ひき肉 鶏骨 カットわかめ 鶏骨 豚骨	元んにゃく 油 精白米 強化米	大根 人参 長ねぎ 小松菜 干ししいたけ 人参 ごぼう たけのこ キャベツ ふき 人参 たけのこ ごぼう 大根 人参 しょうが ぶなしめじ 玉ねぎ ほうれん草 にんにく キャベツ 人参 水煮マッシュルーム 白菜 長ねぎ 玉ねぎ 人参 切干し大根 もやし 人参 えのきたけ しめじ 人参 キャベツ きゅうり 玉ねぎ 人参 エリンギ きゅうり キャベツ にんにく 玉ねぎ 人参 大根 にら 人参 玉ねぎ 水煮たけのこ にんにく しょうが 長ねぎ	食塩 こいくちしょうゆ 清酒 砂糖 白みそ 赤みそ 白みそ 本みりん 清酒 こいくちしょうゆ 砂糖 白みそ 赤みそ 白ワイン コンソメ こいくちしょうゆ コンソメ こしょう 砂糖 清酒 本みりん こいくちしょうゆ こいくちしょうゆ 砂糖 白みそ 赤みそ 白みそ 赤みそ 白カチ 赤みそ コンソメ こしょう 水鶏がらスープ 本みりん こいくちしょうゆ 食塩 こしょう コンソメ 白ワイン こしょう 丸鶏がらスープ 高酒 こいくちしょうゆ 鶏がらスープ 自みそ 赤みそ 丸鶏がらスープ こいくちしょうゆ こしょう

一食あたりの平均摂取量	小学校	中学校	保育所
エネルギー (Kcal)	679	841	407
炭水化物(g)	91.2	115.4	61.1
たんぱく質(g)	27.5	33.6	15.6
脂質(g)	21	25.1	10
塩分 (g)	25	3.3	17

[※]保育所以外、毎日牛乳がつきます。赤の食品です。 今月のりくべつ牛乳は、9月16日(金)です。 ※保育所のひよこ・りす組は、水曜日のパンの変わりに白飯を提供します。 ※食材の都合により、献立が変更になる場合がありますので、ご了承下さい。

[・]毎日の給食の写真は、インターネットに記載してあります。 月2回程度更新をしておりますので、ぜひお子様との話題作りにご活用下さい。