



9月の給食こんだて



~今月のねらい~

暑さに負けない
体をつくる



~旬の食材~

さけ さんま いか さつまいも さといも
かぼちゃ なす きのご類 ぶどう なし



	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
AM		1	2	3	4	5
昼食		牛乳 くだもの さわらのマヨ焼き リヨネーズポテト もずくのすまし汁 ご飯	牛乳 小魚せんべい ポークビーンズ ひじきの炒め煮 ご飯	牛乳 くだものゼリー 八宝菜 スパゲティサラダ ご飯	牛乳 紫芋チップ さけの塩焼き かぼちゃのそぼろ煮 とうふのみそ汁 ご飯	牛乳 きな粉ウエハース なす入りミートソースパゲティ くだもの
PM		牛乳 ★かわはぎの天ぷら	ヨーグルト	牛乳 バナナ	スキムミルク ★プリン	牛乳 せんべい
AM	7	8	9	10	11	12
昼食	牛乳 野菜せんべい 豚肉と春雨のスタミナ炒め 豆乳のコーンスープ ご飯	牛乳 くだもの 煮魚 ご飯 れんこんのきんぴら 鶏肉とさつまいものみそ汁	牛乳 豆乳どーナツ カレーライス 切干大根のシャキシャキサラダ	牛乳 くだもの 高野豆腐と野菜の煮物 春雨サラダ ご飯	牛乳 全粒粉クラッカー ポークビーンズ ひじきの炒め煮 ご飯	牛乳 せんべい 焼きうどん くだもの
PM	牛乳 ★きな粉パン	牛乳 コーン菓子	牛乳 牛乳かりんとう	牛乳 ひじきスティック	牛乳 ★フォカッチャ	牛乳 ビスケット
AM	14	15	16	17	18	19
昼食	牛乳 ごぼうせんべい 麻婆豆腐 ベーコンとキャベツの炒め物 ご飯	牛乳 くだもの さわらのマヨ焼き リヨネーズポテト もずくのすまし汁 ご飯	牛乳 あずきクラッカー 鯖フライ ご飯 きゅうりこんぶ 豚肉とトマトの中華スープ	牛乳 くだもの 豆腐と豚肉の旨煮 甘辛チキンごぼう ご飯	牛乳 せんべい ハヤシチュー 春雨サラダ ご飯	牛乳 ミルクスティック なす入りミートソースパゲティ くだもの
PM	牛乳 菓子パン	★カルピスゼリー	牛乳 ★ごまとチーズのケーキ	牛乳 メロンパン	牛乳 野菜かりんとう	牛乳 くだものゼリー
AM	21	22	23	24	25	26
昼食	祝日 敬老の日 	祝日 秋分の日 	牛乳 カリポテ さけ南蛮 ご飯 ポイルキャベツ 鶏肉とかぼちゃのスープ	牛乳 くだものゼリー 八宝菜 スパゲティサラダ ご飯	牛乳 加ゆめハース 煮魚 ご飯 れんこんのきんぴら 鶏肉とさつまいものみそ汁	牛乳 ひじきあられ 焼きうどん くだもの
PM			カルピス ★おはぎ	牛乳 バナナ	スキムミルク 菓子パン	牛乳 クッキー
AM	28	29	30			
昼食	牛乳 海藻せんべい 豚肉と春雨のスタミナ炒め 豆乳のコーンスープ ご飯	ヨーグルト 納豆と野菜のかき揚げ ブロッコリーの塩昆布和え 豚肉ともやしのスープ ご飯	牛乳 英字ビスケット さけの塩焼き かぼちゃのそぼろ煮 とうふのみそ汁 ご飯			
PM	牛乳 ★コロッケ	牛乳 胚芽ビスケット	牛乳 野菜スティック			

★…手作りおやつ