

9月 こんだてひょう



牛乳(主に体をつくるもと)は、毎日つきます

日曜	こんだてめい	主に体のエネルギーになるもの	主に体をつくるもの	主に体の調子を整えるもの
1月	ごはん みそ汁 ぶたキムチ ミックスパンプキン	米 砂糖 ごま油 でんぷん バター	豆腐 みそ 豚肉 ベーコン 牛乳	なめこ 長ねぎ 人参 玉ねぎ 白菜 ちんげん菜 しょうが 白菜キムチ かぼちゃ コーン
2火	ごはん ガリパチキン丼 クイッティオスープ コロコロきゅうり	米 砂糖 バター でんぷん クイッティオ	とり肉 ベーコン 削り節 牛乳	人参 玉ねぎ キャベツ エリンギ もやし にんにく 人参 玉ねぎ 白菜 長ねぎ きゅうり 大根
3水	森高牛乳 ごはん みそ汁 野菜マーボー 和風サラダ	米 じゃがいも 砂糖 ごま油 でんぷん ドレッシング	厚揚げ みそ 豚肉 みそ とり肉	えのき 人参 玉ねぎ なす 大根 長ねぎ にんにく しょうが もやし キャベツ きゅうり
4木	厚岸町メニュー 麦茶 厚岸あさりの和風スパゲティ わかめスープ あっけし種みるくアイス	スパゲティ 油 白ごま アイス	とり肉 あさり とり肉 わかめ とうふ	人参 玉ねぎ キャベツ しめじ しいたけ にんにく 人参 白菜 長ねぎ
5金	プレーンパン ポトフ ミートグラタン はちみつレモンゼリーあえ	パン じゃがいも マカロニ はちみつレモンゼリー	ウインナー 豚肉 チーズ	人参 玉ねぎ キャベツ 大根 人参 玉ねぎ トマト にんにく しょうが パイン 黄桃 みかん
8月	ごはん ポークカレー プロッコリーのみそマヨあえ	米 じゃがいも バター ノンエッグマヨネーズ	豚肉 とり肉 削り節 みそ	人参 玉ねぎ にんにく プロッコリー 人参 きゅうり
9火	手巻きすし(ごはんと具をのりであまいて) すめし 手巻きすしの日 具 ツナきゅうり 具 焼き肉風 手巻きのり こんさい汁 ぶどうゼリー	米 砂糖 ノンエッグマヨネーズ 砂糖 油 じゃがいも ぶどうゼリー	ツナ 豚肉 みそ のり 厚揚げ みそ	きゅうり 玉ねぎ キャベツ 人参 ごぼう 大根
10水	ごはん ポテトスープ 手作りのハンバーグ 野菜とコーンのソテー	米 じゃがいも パン粉 砂糖 バター	とり肉 豚肉 豆腐 たまご 牛乳	人参 玉ねぎ 人参 玉ねぎ 野菜 コーン キャベツ 枝豆
11木	あっけし種みるく65 ごはん みそ汁 豆腐の野菜あんかけ 春雨サラダ	米 砂糖 ごま油 でんぷん 春雨 砂糖 ごま油 白ごま	油揚げ みそ 豆腐 豚肉 ハム	大根 ほうれん草 人参 白菜 しょうが にんにく きゅうり もやし
12金	和食の日 ごはん みそ汁 豚肉と野菜のしょうが煮 なめだけあえ	米 砂糖 油 でんぷん	豆腐 たまご みそ 豚肉 削り節	えのき 人参 玉ねぎ ごぼう しいたけ しょうが なめだけ もやし ほうれん草
16火	バーガーパン 野菜とたまごのスープ ラタトゥイユ 焼きメンチ(パンにはさんで)	パン でんぷん 砂糖 オリーブ油 砂糖 油 でんぷん	ベーコン たまご とり肉 チーズ とり肉 豚肉	人参 玉ねぎ キャベツ 玉ねぎ かぼちゃ トマト スズキニ なす にんにく 玉ねぎ しょうが にんにく
17水	マナーの日 ごはん ピチノパ丼 ワンタンスープ 三色あえ	米 砂糖 ごま油 白ごま ワンタンの皮 砂糖 でんぷん 油 砂糖 油	豚肉 大豆 豚肉 ハム 牛乳	人参 小松菜 もやし しょうが にんにく 人参 えのき キャベツ 玉ねぎ しょうが 大根 きゅうり
18木	森高牛乳 塩野菜ラーメン ポテトとウインナーのソテー	ラーメン ごま油 じゃがいも 油	豚肉 ウインナー	人参 玉ねぎ もやし 長ねぎ キャベツ メンマ しょうが 玉ねぎ コーン
19金	ひきにくごはん とりごぼう汁 焼きコロッケ	米 砂糖 油 白ごま じゃがいも バター 油 砂糖 パン粉	豚肉 とり肉 豆腐 油揚げ みそ 豚肉 チーズ 牛乳	人参 もやし にんにく 人参 大根 ごぼう 長ねぎ しょうが 玉ねぎ コーン
22月	和食の日 ごはん さつまいも さばのみそ煮 切干大根のぴりからサラダ	米 さつまいも 砂糖 砂糖 ノンエッグマヨネーズ ごま油 白ごま	豚肉 豆腐 みそ さば みそ ツナ	人参 大根 ごぼう 長ねぎ しょうが こんにゃく 切干大根 きゅうり
24水	ケチャップライス ドリアの具 野菜スープ パスタサラダ	米 バター 小麦粉 バター じゃがいも スパゲティ ドレッシング	とり肉 牛乳 生クリーム ウインナー ツナ	玉ねぎ コーン 玉ねぎ パセリ 人参 キャベツ 人参 玉ねぎ きゅうり
25木	あっけし種みるく65 きつねうどん(油揚げをのせて) 味付け油揚げ たこやき(小12年2個、3年生以上と先生3個)	うどん 砂糖 砂糖 小麦粉 澱粉 揚げ玉 水あめ 油 マヨネーズ	とり肉 油揚げ たこ たまご	人参 ごぼう しいたけ 長ねぎ ほうれん草 キャベツ 長ねぎ べにしょうが
26金	ごはん いちだんご汁 手作り厚焼きたまご 肉みそ(ごはんにのせて)	米 いちだんご 砂糖 油 砂糖 ごま油 でんぷん	とり肉 油揚げ たまご 豆腐 豚肉 みそ	人参 大根 長ねぎ ごぼう 人参 玉ねぎ しょうが にんにく
29月	ごはん たんたんスープ すどり スライスパン	米 春雨 ごま油 さつまいも でんぷん 砂糖 油	豚肉 豆腐 みそ とり肉	白菜 人参 長ねぎ 人参 玉ねぎ ピーマン しいたけ パイン
30火	カミカミデー ごはん みそ汁 とり肉のレモンペッパー焼き もやしのスタミナいため	米 じゃがいも 砂糖 油	厚揚げ みそ とり肉 とり肉	人参 大根 ごぼう 人参 玉ねぎ もやし にんにく

*物資の都合により、献立を変更する場合がありますのでご了承下さい。