

9月分のきゅうしょくこんだてひょう(9月1日~9月30日)						14 ・ 月	15 ・ 火	16 ・ 水	17 ・ 木	18 ・ 金	24 ・ 木	25 ・ 金	28 ・ 月	29 ・ 火	30 ・ 水
ぎゅうにゅう 牛乳は、からだをつくるあかのなかまです。毎回です。 						ごはん ・けいにくのしおこうじやき ・さつまいものみそしる ・ぎゅうひじきそばろ  さつまいも サラダあぶら さとう	コッパン ・ぎゅうにくのこうみやき ・トマトのスーパゲッティ ・ぼうチーズ ・ブルーベリージャム  サラダあぶら スパゲッティ オリーブあぶら	ごはん ・ひとくちがんもどきといものみそに ・ぎゅうにくとやさしいいためもの ・みたらしだんご  さつまいも さとう サラダあぶら  しらすだんご てんぷん	ごはん ・えいようたっぷりトマトカレー ・ツナマヨふうきゅうりいため ・れいとうみかん  じゃがいも サラダあぶら ヘルシーソウ	ごはん ・あかうおのレモンソース ・スープに ・ベーコンとさんどまめのソテー  さとう	ごはん ・ハヤシライス ・グリーンアスパラガスとコーンのサラダ ・ミニフィッシュ  さとう サラダあぶら しょうしんこ	ごはん ・カレーマカロニグラタン ・スープ ・おうとう(かんづめ)  マカロニ(こめこ)	ごはん ・やきとり ・みそしる ・ひじきのいために  さとう	ごはん ・すぶた ・ちゅうかみそスープ ・やきのり  あぶら	ごはん ・ぎゅうにくのデミグラスソースに ・ウインナーのスープ ・きゅうりのピクルス ・いちごジャム  サラダあぶら じゃがいも さとう
日 ・ よう	パン・ ごはん き	こんだてのなまえ	おかずのざいりょう												
			き エネルギーになる	あか からだをつくる	みどり からだのちょうしをととのえる										
1 ・ 火	 コッパン  みかんジャム	・ぶたにくのカレーふうみやき ・けいにくとやさしいのスープに ・なしのコンポート ・みかんジャム	  サラダあぶら さとう	  ぶたにく けいにく	    ピーマン キャベツ だまねぎ にんじん   さんどまめ なし										
2 ・ 水	 ごはん	・ぶたにくのあまからやき ・ごもくじる ・かぼちゃのいとこに	 さとう	     ぶたにく うすあげ わかめ けいにく けずりばし あずき	    だまねぎ ピーマン キャベツ にんじん   えのきたけ かぼちゃ										
3 ・ 木	 ごはん	・けいにくのてりやき ・とうがんのみそしる ・なすのそばろいため	  さとう サラダあぶら	     けいにく うすあげ あかみそ ひかり けずりばし ぶたにく	    とうがん オクラ にんじん えのきたけ なす   ピーマン しょうが										
4 ・ 金	 おきつパン	・チキンレバーカツ ・ケチャップに ・キャベツのバジルふうみサラダ	   あぶら じゃがいも サラダあぶら  さとう	  チキンレバーカツ ぶたにく	    だまねぎ にんじん トマト  キャベツ										
7 ・ 月	 ごはん	・ヤンニョムチキン ・とうがんのスープ ・きりぼしだいこんのナムル	    てんぷん あぶら さとう   ごまあぶら いりごま	  けいにく ぶたにく	    しょうが にんじん とうがん チンゲンサイ にんじん   きゅうり きりぼしだいこん										
8 ・ 火	 ごはん	・とうふローフ(ケチャップ) ・ようふうに ・きゅうりのサラダ	   てんぷん さとう じゃがいも   サラダあぶら	     ツナ とうふ だいす けいにく ベーコン	    だまねぎ キャベツ にんじん さんどまめ  きゅうり										
9 ・ 水	 ごはん	・マーボーなす ・ツナともやしのいためもの ・やきさつまいものあまみつけ	   サラダあぶら てんぷん さつまいも  さとう	     ぶたにく ぶたにく あかみそ  ツナ	    だまねぎ なす にんじん ピーマン   しょうが もやし コーン										
10 ・ 木	 ごはん	・たにんどんぶり ・ささみとキャベツのいためもの ・おおふくまめのにも	  さとう サラダあぶら	    きゅうり けいにく けずりばし  ささみ おおふくまめ	    だまねぎ にんじん あお ねぎ キャベツ   しょうが にんじん かぼちゃ ぶたにく										
11 ・ 金	 ミニ コッパン	・オイスターソースやきそば ・やきかぼちゃのごまだれかけ ・ようなし(かんづめ)	   ちゅうかみん サラダあぶら ねりごま  さとう	 ぶたにく	    キャベツ だまねぎ にんじん にら   しょうが にんじん かぼちゃ ぶたにく	      									