

## 9月分きゅうしょくこんだてひょう

(よていですので、かわることがあります。)

日 ・ よう	パン・ ごはん	ぎゅう にゅう	パンの てんかぶつ	こんだてめい	き	あか	みどり
	き	あか	き		エネルギーのもとになる	からだをつくるもとになる	からだのちょうしをととのえる
1 ・ 火	ごはん	牛乳 ぎゅうにゅう		にくじやが やきなすのみそだれかけ あっさりきゅうり	砂糖 きゅう じゃがいも めんじつゆ	ぎゅうにく あかみそ けずりぶし	さとまめ たまねぎ なす きゅうり
2 ・ 水	おさつパン	牛乳 ぎゅうにゅう		とうにゅうマカロニグラタン[こめこ] トマトスープ なし(にじっせいき)	パン じょうしん マカロニ(こめこ) めんじつゆ オリーブあぶら	ベーコン とうにゅう	トマト(かん) たまねぎ きゅうり にんにく ゼロリー ヨナシ
3 ・ 木	ごはん	牛乳 ぎゅうにゅう		さごしのしおやき ぶたにくとじやがいものにもの キャベツのうめふうみ	砂糖 きゅう じゃがいも	さごし ぶたにく けずりぶし	さとまめ たまねぎ はいにく キャベツ
4 ・ 金	ごはん	牛乳 ぎゅうにゅう		けいにくのてりやき みそしる なすのそぼろいため	砂糖 きゅう めんじつゆ	けいにく ぶたひきにく あかみそ だしこんぶ けずりぶし	かぼちゃ オクラ たまねぎ なす しょうが
7 ・ 月	コッペパン	牛乳 ぎゅうにゅう	マーマレード	けいにくのからあげ とうがんのちゅうかスープ きりばしりいこんのごまからみづけ	砂糖 きゅう でんぶん なたねあぶら ラード	ぱんこく ハム けいにく	にんじん たまねぎ にんにく きゅうり きりばしりいこん
8 ・ 火	ごはん	牛乳 ぎゅうにゅう		ぶたにくのあまからやき みそしる オクラのおかかいため	砂糖 きゅう めんじつゆ	ぶたにく とうふ しらす だしこんぶ けずりぶし	ドレン オクラ たまねぎ きゅうり にんじん みのき
9 ・ 水	こくとうパン	牛乳 ぎゅうにゅう		けいにくとてぼまめのスープに じゃがいもとトマトのチーズやき なし(ほうすい)	じゃがいも めんじつゆ	けいにく ベーコン てぼまめ チーズ(ほそぎり)	にんじん トマト バジル たまねぎ キヌサツ ヨナシ
10 ・ 木	ごはん	牛乳 ぎゅうにゅう		ホイコウロー ちゅうかスープ えだまめ	砂糖 きゅう めんじつゆ	けいにく ぶたにく	ビーツ にんじん たまねぎ しょうが にんにく いんじたけ
11 ・ 金	ごはん	牛乳 ぎゅうにゅう		さけのしょうゆふうみやき ごもくじる こうやどうふのいりに	砂糖 きゅう めんじつゆ	さけ ふたひきにく けいにく	あおねぎ グリンピース たまねぎ きゅうり みのき
14 ・ 月	コッペパン	牛乳 ぎゅうにゅう	りんごジャバ	ぎゅうにくのこうみやき スープに サワークリベツ	砂糖 きゅう じゃがいも オリーブあぶら	ぎゅうにく けいにく	ビーツ にんじん たまねぎ グリンピース にんじん
15 ・ 火	ごはん	牛乳 ぎゅうにゅう		マーぼーなす オクラのあまずあえ ツナとチンゲンサイのいためもの	砂糖 きゅう でんぶん めんじつゆ	ぎゅうひきにく ふたひきにく けいにく	にんじん なす オクラ チンゲンサイ たまねぎ ショウガ コーン
16 ・ 水	こくとう しゃくうパン	牛乳 ぎゅうにゅう		イタリアンスパゲッティ グリーンアスパラガスとキャベツのサラダ	砂糖 きゅう スパゲッティ めんじつゆ	ワインナー(カット) ぶたにく	にんじん グリーンアスパラガス たまねぎ キャベツ マッシュルーム(かん)
17 ・ 木	ごはん	牛乳 ぎゅうにゅう		チキンカレーライス[こめこ] きゅうりのピクルス ぶどう(きょほう)	砂糖 きゅう じゃがいも めんじつゆ	けいにく	にんじん にんにく たまねぎ グリーンビーンズ きゅうり ぶどう
18 ・ 金	ごはん	牛乳 ぎゅうにゅう		たにんどんぶり どうがんのみそしる きんときまめのにもの	砂糖 きゅう	たまご あかみそ しらす けいにく	にんじん オクラ あおねぎ たまねぎ とうかん
23 ・ 水	こくとうパン	牛乳 ぎゅうにゅう		フランクフルトのケチャップソース スープ やきじやが	でんぶん じゃがいも	フランクフルト ソーセージ けいにく	さんどまめ にんじん たまねぎ キャベツ
24 ・ 木	ごはん	牛乳 ぎゅうにゅう		だいすいりキーマカレーライス[こめこ] キャベツとコーンのサラダ[ノンエッグドレッシング] はくとうのかんづめ	めんじつゆ ノンエッグ ドレッシング	ぎゅうひきにく ぶたひきにく けいにく	にんじん グリーンビーンズ にんにく たまねぎ キャベツ コーン もも(かん)
25 ・ 金	こくとう しゃくうパン	牛乳 ぎゅうにゅう		やきそば きゅうりのしょうがづけ ぶどう(きょほう)	砂糖 きゅう ちゅうかめん めんじつゆ	ぶたにく いか けいにく	ビーツ にんじん たまねぎ きゅうり キャベツ ショウガ
28 ・ 月	ごはん	牛乳 ぎゅうにゅう		ブルコギ トック もやしのあまずあえ	トック いりごま(しろ) すりこま	ぎゅうにく けいにく	にんじん にんにく たまねぎ しょうが いんじたけ
29 ・ 火	ごはん	牛乳 ぎゅうにゅう		ひとくちがんもとさといものそに ぎゅうにくとやさいのいためもの みたらしだんご	さといも じゅたまんご めんじつゆ	けいにく ひよこ豆(まんご) ぎゅうにく あかみそ けずりぶし	にんじん さんどまめ たまねぎ ショウガ キャベツ
30 ・ 水	しょくパン	牛乳 ぎゅうにゅう	いちごグレイン	あげぎょうざ ちゅうかに れいとうみかん	砂糖 きゅう でんぶん めんじつゆ ごまあぶら	ぎょうざ うずらまんご あかみそ けいにく	さんどまめ にんじん たまねぎ ショウガ れいとうみかん