


























































































































































































































































9月1日(火)～9月30日(水)

おおさかしりつ みなみつもり しょうがつこう

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
					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				にくじゃが やきなすのみそだれかけ あつさりきゅうり	 さとう  じゃがいも  めんじつゆ	 きゅうにく  あかきそ 	 さんどまめ  たまねぎ  なす  きゅうり
2・ 水				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)	 パン粉  マカロニ(こめこ)  めんじつゆ  オリーブあぶら	 ベーコン  けいにく  とうにゅう	 にんじん  トマト(かん)  たまねぎ  グリンビム  なし  セロリ
3・ 木				さごしのしおやき ぶたにくとじゃがいものにも キャベツのうめふうみ	 さとう  じゃがいも	 さごし  ぶたにく 	 にんじん  さんどまめ  たまねぎ  かいふく  かいふく
4・ 金				けいにくのてりやき みそしる なすのそぼろいため	 さとう  めんじつゆ	 けいにく  ぶたひきにく  あかきそ 	 かぼちゃ  オクラ  たまねぎ  なす  しょうが
7・ 月				けいにくのからあげ とうがんのちゅうかスープ きりぼしだいこんのごまからみづけ	 さとう  けいにく  めんじつゆ  なたねあぶら  すりごま	 けいにく  けいにく  ハム	 にんじん  たまねぎ  しょうが  きゅうり  きゅうり
8・ 火				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	 さとう  めんじつゆ	 ぶたにく  とうふ  あかきそ 	 オクラ  たまねぎ  ちやう  えのきたけ
9・ 水				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  てぼまめ  チーズ(ほそぎり)	 にんじん  たまねぎ  キヤベツ  なし  なし
10・ 木				ホイコーロー ちゅうかスープ えだまめ	 さとう  めんじつゆ	 ぶたにく  けいにく	 オクラ  たまねぎ  しょうが  にんにく  しいたけ
11・ 金				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	 さとう  めんじつゆ	 さけ  ぶたひきにく 	 あおねぎ  たまねぎ  クリンビム  えのきたけ  えのきたけ
14・ 月				ぎゅうにくのこうみやき スープに サワーキャベツ	 さとう  じゃがいも  めんじつゆ  オリーブあぶら	 ぎゅうにく  けいにく	 オクラ  たまねぎ  クリンビム  えのきたけ
15・ 火				マーボーなす オクラのあまずあえ ツナとチンゲンサイのいためもの	 さとう  でんがん  めんじつゆ	 ぎゅうひきにく  ぶたひきにく  あかきそ	 にんじん  オクラ  なす  しょうが  コーン
16・ 水				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	 さとう  スパゲッティ  めんじつゆ	 ぶたにく  ワイナー(カット)	 にんじん  グリーンアスパラガス  たまねぎ  キヤベツ  マヨネーズ
17・ 木				チキンカレーライス[こめこ] きゅうりのピクルス ぶどう(きよほう)	 さとう  じゃがいも  めんじつゆ	 けいにく	 にんじん  たまねぎ  グリンビム  きゅうり  ぶどう
18・ 金				たにんどんぶり とうがんのみそしる きんときまめののもの	 さとう	 ぎゅうひきにく  たまご  きんときまめ 	 にんじん  オクラ  たまねぎ  とうかん
23・ 水				フランクフルトのケチャップソース スープ やきじゃが	 でんがん  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  たまねぎ  キヤベツ
24・ 木				だいずりきーマカレーライス[こめこ] キャベツとコーンのサラダ[ソエグッドレッシング] はくとうのかんづめ	 めんじつゆ 	 ぎゅうひきにく  ぶたひきにく 	 にんじん  たまねぎ  にんにく  キヤベツ  もも(かん)
25・ 金				やきそば きゅうりのしょうがづけ ぶどう(きよほう)	 さとう  ちゅうかめん  めんじつゆ	 ぶたにく  いか	 オクラ  たまねぎ  きゅうり  しょうが  ぶどう
28・ 月				プルコギ トック もやしのあまずあえ	 さとう  トック  めんじつゆ  しょうが  すりごま	 ぎゅうにく	 オクラ  たまねぎ  しょうが  にんにく  しいたけ
29・ 火				ひとくちがんとさといものみそに ぎゅうにくとやさいのいためもの みたらしだんご	 さとう  ぎゅうにく  めんじつゆ  しょうが	 ぎゅうにく  ぎゅうにく 	 さんどまめ  たまねぎ  しょうが  キヤベツ
30・ 水				あげぎょうざ ちゅうかに れいとうみかん	 さとう  でんがん  めんじつゆ  しょうが	 ぎゅうひきにく  うずらたまご  あかきそ	 さんどまめ  たまねぎ  しょうが  だいこん  かいどうみかん