

9月分こんだてひょう(中学校)

| 白(壁) | こんだてめい | 青(おもにエネルギーのものになる) | 赤(おもにからだをつくるものになる) | 緑(おもにからだの調子をととのえるものになる) |
|------------|--|---|--|---|
| 1日 (月) | 鶏肉の塩こうじ焼き さつまいものみぞ汁 きゅうりの甘酢あえ ソフト黒豆 |    |      |      |
| 2日 (火) | 牛肉の香味焼き トマトのスープスパゲッティ 和なし(カット缶) |     |     |      |
| 3日 (水) | 豚豚 中華みそスープ まつ葉大豆 |    |     |      |
| 4日 (木) | 他人丼(★卵) ささみとキャベツのいためもの わらの甘酢あえ いもけんひフッシュ |    |      |      |
| 5日 (金) | ワインナーのケチャップソース スープ(★大豆) 焼きかぼちゃ 発酵乳 |    |     |      |
| 8日 (月) | さけのしょうゆだれかけ 五目汁 高野どうふのいり煮 |    |      |      |
| 9日 (火) | カレーマカロニグラタン 豚肉と野菜のスープ みかん(缶) |      |     |      |
| 10日 (水) | 鶏肉のてり焼き どうがんのみぞ汁 なすのそぼろいため |    |      |      |
| 11日 (木) | さごしのおろししょうゆかけ 蒸め煮 牛ひじきそぼろ |     |     |      |
| 12日 (金) | 牛肉のデミグラスソース煮 ワインナーのスープ きゅうりのピクルス |    |     |      |
| 16日 (火) | チキンカレーライス キャベツとコーンのサラダ ミニフィッシュ |    |     |      |
| 17日 (水) | とうふローフ 洋風煮 棒チーズ |    |      |      |
| 18日 (木) | ヤンニョムチキン とうふのスープ 切り干しいこんのナムル |      |     |      |
| 19日 (金) | 豚肉の甘辛焼き みぞ汁 きぼちやのいと煮 |   |     |      |
| 22日 (月) | チキンレバーカツ ケチャップ煮 キャベツのバジル風味サラダ |    |     |      |
| 24日 (水) | ハヤシライス グリーンピースとトマトのサラダ 洋なし(カット缶) |     |    |      |
| 25日 (木) | 鶏肉のバジル焼き パ-ソと野菜のトマト煮(★大豆) キャベツときゅうりのサラダ |    |    |      |
| 26日 (金) | 牛ごんもとさといのものみぞ煮 牛肉と野菜のいためもの みたらしんだんご 焼きのり |      |      |      |
| 29日 (月) | マーボーなす ツナと野菜のいためもの 焼きさつまいものみじつけ |    |      |      |
| 30日 (火) | オイスターソース焼きそば もやしの中華あえ ぶどう(巨峰) |    |    |      |

★は除去食対応（卵、大豆）です。