



9月よていこんだてひょう



2019年度
今富小学校

◎牛乳は毎日つきます。

日 曜日	こんだて名	赤		黄		緑	
		ち にく ほね は 血や肉、骨や歯になるたべもの	ち にく ほね は 牛乳・小魚・海藻	う ご ちから たいおん 動く力と体温になるたべもの	う ご ちから たいおん 油類	から だ ちよう し との 体の調子を整えるたべもの	から だ ちよう し との 体の調子を整えるたべもの
2月	なつやさいのカレーライス はるさめサラダ ぎゅうにゅう	ぶたにく	ぎゅうにゅう	こめ むぎ はるさめ さとう	あぶら カレールー	にんじん かぼちゃ トマト	たまねぎ なす しょうが にんにく きゅうり
3火	ぶたキムチどん とうふのスープ ぎゅうにゅう	ぶたにく トウバンジャン とうふ ベーコン	ぎゅうにゅう	こめ さとう	あぶら ごまあぶら	にんじん にら	しょうが たまねぎ はくさいキムチ キャベツ だいこん しいたけ
4水	ミルクパン ラーメン ひじきとこまつなサラダ ぎゅうにゅう	ぶたにく なると	ひじき ぎゅうにゅう	ミルクパン (小麦 乳) ちゅうかめん	ごま ノンエッグマヨ ネーズ(大豆)	にんじん こまつな	キャベツ たまねぎ たけのこ ねぎ コーン
5木	ツナライス ポークシューマイ トマトスープ れいとうおかん ぎゅうにゅう	ツナ ポークシューマイ (豚肉 鶏肉 小麦) とうふ ベーコン	ぎゅうにゅう	こめ	ごまあぶら	にんじん トマト こまつな	えだまめ しょうが たまねぎ みかん
6金	スタミナどん はるさめスープ なしせりー ぎゅうにゅう	ぶたにく とうふ ベーコン	わかめ ぎゅうにゅう	こめ こんにやく さとう はるさめ せりー	あぶら ごまあぶら	にんじん にら チンゲンサイ	たまねぎ もやし しょうが にんにく なし
9月	たいいくたいかいふりかえきゅうじつ						
10火	ごはん こうやどろみのカレーとほろに キャベツときゅうりのゆかりあえ ぎゅうにゅう	こうやどろみ ぶたひきにく	ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも さとう	カレールー あぶら ごま	にんじん しそ	たまねぎ にんにく しょうが キャベツ きゅうり
11水	ミルクパン トピウおいとペフライ きりぼしだいこんのサラダ とうがんのスープ ぎゅうにゅう	トピウオ つくね (鶏肉 大豆 小麦)	あおのり ぎゅうにゅう	ミルクパン (小麦 乳) こむぎこ パンこ	あぶら さとう ごまあぶら	にんじん いんげん	きりぼしだいこん きゅうり とうがん たまねぎ
12木	きのこごはん つきおすコッチエッグ おましじる おつきみデザート ぎゅうにゅう	うすあげ たまご とりにく ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう	こめ むぎ パンこ さとう さつまいも もちこ	あぶら	にんじん	しいたけ しめじ たまねぎ だいこん ねぎ
13金	マーボーなすどん わかめのナムル ぎゅうにゅう	ぶたひきにく ちくわ みそ トウバンジャン	わかめ ぎゅうにゅう	こめ さとう でんぶん	あぶら ごまあぶら	にんじん ピーマン	なす たまねぎ にんにく しょうが きりぼしだいこん
16月	けいろのひ						
17火	さほかんのたきごみごはん わかさわかめのうめドレッシングあえ とんじる ぎゅうにゅう	さほかん ぶたにく うすあげ みそ	わかめ ぎゅうにゅう	こめ さつまいも さとう こんにやく	あぶら	にんじん	コーン しょうが きゅうり うめ ねぎ
18水	ごはん ちくわのカレーあえ きりぼしだいこんのもの ふりかけ ぎゅうにゅう	ちくわ うすあげ とりにく	くろりのり ぎゅうにゅう	こめ さとう じゃがいも	あぶら ごま	にんじん こまつな	きりぼしだいこん
19木	キムタクごはん てりやきチキン おひらき ぎゅうにゅう	ベーコン とりにく(大豆 小麦) あつあげ	ぎゅうにゅう	こめ しらたき	あぶら ごまあぶら	しそ にんじん	はくさいキムチ だいこん しょうが ねぎ しいたけ
20金	ミルクパン ほっちゃんかぼちゃコロケ キャベツとひじきのサラダ とうふとトマトのスープ ぎゅうにゅう	ぶたひきにく つくね (鶏肉 大豆 小麦) とうふ	ひじき ぎゅうにゅう	ミルクパン (小麦 乳) こむぎこ パンこ さとう	あぶら	かぼちゃ トマト にんじん いんげん	キャベツ たまねぎ
23月	しゅうぶんのひ						
24火	ごはん さんまのどき キャベツのつけもの じゃがいものみそじる ぎゅうにゅう	さんま(小麦 大豆) かつおぶし とうふ みそ	ぎゅうにゅう	こめ さとう でんぶん じゃがいも	ごま	しそ にんじん	キャベツ だいこん しょうが たまねぎ えのきたけ ねぎ
25水	タコライス わかめスープ ぎゅうにゅう	ぶたひきにく とうふ	わかめ ぎゅうにゅう	こめ	あぶら	ピーマン トマト チンゲンサイ にんじん	なす たまねぎ にんにく
26木	えだまめいわかめごはん キャベツのごまあえ とりにくとやさいのさっぱり ぎゅうにゅう	とりにく	わかめ ぎゅうにゅう	こめ さとう じゃがいも こんにやく	ごま あぶら	にんじん いんげん	えだまめ キャベツ きゅうり たまねぎ ごぼう
27金	ナン キーマカレー やさしいのスープに ぎゅうにゅう	ぶたひきにく だいたず チキンウインナー	ぎゅうにゅう	ナン じゃがいも	カレールー あぶら	にんじん ピーマン トマト	たまねぎ にんにく しょうが キャベツ しめじ
30月	ごはん ハタハタのしょうゆほし ほうれんそうのおひたし なすのみそじる ふりかけ ぎゅうにゅう	ハタハタ あつあげ みそ	ひじき ぎゅうにゅう	こめ さとう	ごま	ほうれんそう にんじん	もやし なす たまねぎ

※献立は変更することがあります。

★下線の食材は地場産物(校区内産)です。

★今月の 米・きゅうり・トマト は 校区内の 山本聡さん(生守)、玉ねぎ・かぼちゃ は 東野さん(府中) からいただいています。