

雲浜小こんだてひょう【9月の給食目標：のこさず食べて体力をつけよう】

日 曜日	こんだて名	【赤】血や肉になるもの		【黄】働く力と体温になるもの		【緑】体の調子を整えるもの	
		肉・魚・卵・豆製品	牛乳・小魚・海藻	穀類・いも・さとう	油脂類	緑黄色野菜	淡色野菜・くだもの類
1 木	なつやさいのカレー きゅうりのつけもの パピコ 【2がっさもがんばろう！ おうえんメニュー】	ぶたにく 	ぎゅうにゅう こなチーズ スキムミルク しらすぼし	こめ むぎ さとう	あぶら ごまあぶら カレールウ	にんじん かぼちゃ ピーマン トマト	なす たまねぎ しょうが にんにく きゅうり
2 金	ごはん ぼっちゃんかぼちゃコロッケ ばいにくあえ ごもくじる	ぎゅうにく ぶたにく とうふ さつまあげ	ぎゅうにゅう	こめ こむぎこ パンこ さとう こんにやく	あぶら なま クリーム	かぼちゃ にんじん ねぎ	キャベツ もやし きゅうり ばいにく ごぼう
5 月	ごはん やきさば おひたし みそしる うめぼし	さば ちくわ とうふ みそ うすあげ	ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも	ごま	こまつな にんじん	もやし たまねぎ なす うめぼし
6 火	ごはん とりにくのチリソースいため ワンタンスープ つけもの	とりにく 	ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも さとう でんぷん ワンタンのかわ	あぶら	にんじん ピーマン こまつな	たまねぎ しょうが にんにく もやし しいたけ つけもの
7 水	カレーライス ツナサラダ ふくしんづけ 今年12日が 十五夜です！	にく ツナ 	ぎゅうにゅう スキムミルク こなチーズ	こめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら カレールウ	にんじん ピーマン トマト	たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり
8 木	クロワッサン つきみうどん わかめサラダ おつきみデザート 【ウキウキおつきみメニュー】	うすあげ うずらたまご ちくわ	ぎゅうにゅう	クロワッサン うどん さとう デザート	ごまあぶら	にんじん ほうれんそう	たまねぎ えのきたけ キャベツ きゅうり
9 金	ごはん なつやさいのバーベキューいため すましじる ふりかけ	ぎゅうにく とうふ かまぼこ かつおぶし	ぎゅうにゅう のり	こめ さとう	あぶら ごま ごまあぶら	にんじん ピーマン かぼちゃ	にんにく しょうが たまねぎ しめじ
13 火	ごはん さんまのしおやき こんにやくサラダ こうやどうふのもの きよほう 【よくかもう！カミカミメニュー】	さんま ハム こうやどうふ とりにく さつまあげ	ぎゅうにゅう 	こめ さとう こんにやく	ごまあぶら	にんじん こまつな	もやし きゅうり たまねぎ しいたけ
14 水	ごはん ポークビーンズ もやしサラダ ミニトマト	ぶたにく だいたい さつまあげ	ぎゅうにゅう	こめ さとう じゃがいも	あぶら ごまあぶら ルウごま	にんじん ピーマン トマト	たまねぎ にんにく もやし きゅうり
15 木	ソースかつどん (ボイルキャベツぞえ) ごぼうのみそしる	ぶたにく うすあげ みそ	ぎゅうにゅう	こめ こむぎこ パンこ さとう	あぶら	にんじん ねぎ	キャベツ ごぼう たまねぎ しいたけ
16 金	むぎごはん きんぴらごぼう いかときゅうりのすみそあえ ミニトマト	とりにく うすあげ いか みそ	ぎゅうにゅう わかめ	こめ さとう じゃがいも こんにやく	あぶら ごま	にんじん ピーマン ミニトマト	ごぼう きゅうり
20 火	うめごはん かぼちゃのもの ひじきサラダ アーモンドこざかな	ぶたにく かまぼこ	ぎゅうにゅう ひじき こざかな	こめ むぎ こんにやく さとう	あぶら ごま アーモンド	かぼちゃ にんじん	ばいにく たまねぎ しょうが きゅうり
21 水	ごはん ピーマンにくづめフライ きゅうりのちゅうかあえ ごもくスープ	ぎゅうにく ぶたにく かまぼこ とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	こめ こむぎこ パンこ さとう	あぶら ごまあぶら	ピーマン チンゲンサイ にんじん	きゅうり もやし しいたけ
22 木	ビビンバ とうがんスープ みかんゼリー	ぎゅうにく みそ とうふ ベーコン	ぎゅうにゅう わかめ	こめ さとう ゼリー 	ごまあぶら ごま	ねぎ ほうれんそう にんじん	にんにく もやし はくさいキムチ とうがん みかん
26 月	わかめごはん とびうおのフライ おひたし みそしる	とびうお うすあげ みそ とうふ	ぎゅうにゅう しらすぼし わかめ	こめ こむぎこ パンこ	あぶら ごま	こまつな	もやし たまねぎ きりぼしだいこん えのきたけ
27 火	ごはん チンジャオロースー ちゅうかスープ ポークしゅうまい	ぎゅうにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	こめ さとう ビーフン しゅうまいのかわ	ごまあぶら	ピーマン にんじん ねぎ チンゲンサイ	たけのこ たまねぎ しょうが にんにく しいたけ
28 水	ごはん ぶたにくのケチャップいため にくだんごのスープ	ぶたにく レバーつくね	ぎゅうにゅう	こめ はるさめ じゃがいも	あぶら	にんじん ピーマン トマト チンゲンサイ	たまねぎ しょうが にんにく もやし キャベツ
29 木	ゆかりごはん わふうハンバーグ ピーマンソテー かぼちゃのみそしる	とりにく ベーコン うすあげ みそ	ぎゅうにゅう	こめ むぎ さとう こんにやく	あぶら	ピーマン にんじん かぼちゃ ゆかり	たまねぎ えのきたけ
30 金	ごはん あじつけのり にくだんごと さつまいものすぶたふう やさいのごまドレッシングあえ	レバーつくね	ぎゅうにゅう しらすぼし のり	こめ さとう さつまいも でんぷん	あぶら ごま	にんじん ピーマン ほうれんそう	たまねぎ しいたけ キャベツ コーン

★10(土)は運動会です。お弁当をお願いします。順延になった場合もよろしくお願いします。

★12(月)は10(土)の運動会があった場合の振り替え休業日です。