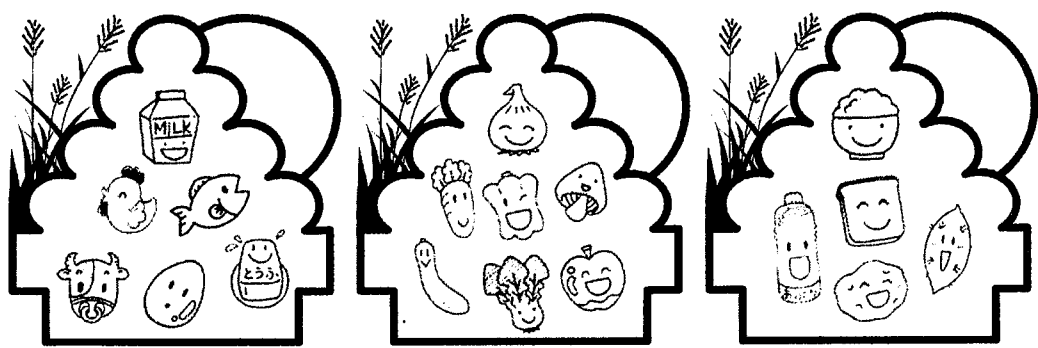


2022ねん 9がつの
えいようしどうひょう



(教室用)
淡路市立給食センター

| 日 (曜) | こんだて名 | 血や肉になるもの (あか) | 体の調子をととのえるもの (みどり) | 熱や力になるもの (き) |
|----------|---|--|--|---------------------------------------|
| 2 金 | サマーカレー フルーツ白玉 | 牛肉 | にんにく にんじん たまねぎ りんご なす かぼちゃ さやいんげん ケチャップ みかん缶 パインアップル缶 黄桃缶 | 米ぬか油 上白糖 カレーフレーク ココナツミルク 三色だんご |
| 5 月 | ツナサラダ ポークビーンズ | まぐろ油漬け 豚肉 蒸し大豆 ベーコン スープベース | キャベツ にんじん きゅうり セロリー たまねぎ ケチャップ トマトピューレ | いりごま 上白糖 じゃがいも ペンネマカロニ 米ぬか油 ごま油 |
| 6 火 | はもの天ぷら 鶏団子スープ 味付けのり ぶどう | はも 鶏つくね 味付けのり 塩蔵わかめ スープベース | ごぼう チンゲンサイ ぶどう | 天ぷら粉 米ぬか油 |
| 7 水 | 焼きそば 野菜サラダ (小袋ごまドレッシング) | 豚肉 あおのり チキンハム | キャベツ もやし たまねぎ にんじん たら 葉ねぎ きゅうり ブロッコリー 赤ピーマン | 焼きそばめん 米ぬか油 ごまドレッシング |
| 8 木 | タコライス 汁ピーフン | 豚ひき肉 焼豚 スープベース | にんにく セロリー たまねぎ にんじん ピーマン トマト缶 ケチャップ もやし たら | 米ぬか油 上白糖 平麺ピーフン ごま油 |
| 9 金 | さわらのスタミナごま揚げ 小松菜とベーコンの和え物 豆腐としめじのみそ汁 お月見ゼリー | さわら ベーコン 煮干し 冷凍豆腐 乾燥湯葉 みそ | にんにく こまつな ぶなしめじ にんじん 根深ねぎ | でんぷん いりごま 米ぬか油 お月見ゼリー |
| 12 月 | フランクフルトのケチャップ和え キャベツとコーンの和え物 コンソメスープ | レバー入りフランク ベーコン スープベース | ケチャップ キャベツ とうもろこし たまねぎ にんじん セロリー | 上白糖 じゃがいも |
| 13 火 | いかの煮付け ゴーヤのかき揚げ もずくのすまし汁 | いか 乾燥もずく 冷凍豆腐 削り節 | しょうが かぼちゃ たまねぎ にがうり にんじん えのきたけ | 三温糖 でんぷん 天ぷら粉 米ぬか油 |
| 14 水 | 中華丼 ライスパスタサラダ | 豚肉 うずら卵水煮 スープベース チキンハム | キャベツ チンゲンサイ 葉ねぎ たまねぎ にんじん きくらげ しょうが 黄ピーマン きゅうり | 米ぬか油 ごま油 でんぷん 上白糖 ライスパスタ |
| 15 木 | 牛肉とピーマンの炒め物 冬瓜のすまし汁 | 牛肉 鶏肉 削り節 出し昆布 | にんじん たけのこ水煮 ピーマン もやし しょうが とうがん 乾しいたけ | 米ぬか油 三温糖 |
| 16 金 | 鶏肉のレモン風味 きゅうりともやしの和え物 夏野菜のみそ汁 | 鶏肉 油揚げ みそ 煮干し | レモン果汁 きゅうり もやし かぼちゃ なす にんじん たまねぎ 葉ねぎ | でんぷん 米ぬか油 上白糖 いりごま |
| 20 火 | マーボー春雨 えび団子のすまし汁 やさいふりかけ | 豚ひき肉 八丁みそ えびすり身団子 出し昆布 塩蔵わかめ 削り節 | たまねぎ 赤ピーマン しょうが にんにく たら もやし にんじん 乾しいたけ 葉ねぎ やさいふりかけ | はるさめ 三温糖 ごま油 |
| 21 水 | ハムステーキ(ケチャップソースかけ) ポイルキャベツ 青パパイヤのスープ | ポロニアステーキ ベーコン スープベース | ケチャップ キャベツ 青パパイヤ たまねぎ にんじん セロリー | 上白糖 |
| 22 木 | 竹輪の磯辺揚げ きゅうりとわかめの酢の物 冬瓜の煮物 | 焼き竹輪 あおのり 鶏肉 カットわかめ 厚揚げ うずら卵水煮 削り節 | きゅうり とうがん たけのこ水煮 にんじん さやいんげん | 天ぷら粉 米ぬか油 上白糖 いりごま 三温糖 でんぷん |
| 26 月 | 白身魚(たら)のガーリック焼き ラトウイユ 野菜スープ | たら コンソメ ベーコン スープベース | なす スズキーニ ピーマン 黄ピーマン にんじん にんにく トマトピューレ ケチャップ たまねぎ キャベツ セロリー | りんごジャム 上白糖 米ぬか油 オリーブ油 |
| 27 火 | 豚丼 はるさめ 春雨サラダ | 豚肉 おつゆふ チキンハム | しょうが たまねぎ にんじん しらたき 葉ねぎ キャベツ きゅうり | 米ぬか油 三温糖 はるさめ いりごま ごま油 上白糖 |
| 28 水 | こんにやく入りドライカレー きのこのスープ煮 | 豚ひき肉 牛ひき肉 ベーコン ウインナー スープベース | たまねぎ にんじん ピーマン にんにく しょうが ケチャップ キャベツ ぶなしめじ マッシュルーム こんにやく | 米ぬか油 小麦粉 じゃがいも フルーツチャツネ |
| 29 木 | 豚肉のしょうが焼き ほうれんそうの和え物 豆腐のみそ汁 | 豚肉 冷凍豆腐 塩蔵わかめ みそ 出し昆布 削り節 | しょうが もやし たまねぎ ほうれんそう にんじん 葉ねぎ | 米ぬか油 三温糖 でんぷん 上白糖 |
| 30 金 | カレーコロッケ ブロッコリーのぼん酢和え 卵スープ | 鶏卵 スープベース | ブロッコリー たまねぎ にんじん 豆苗 こんにやく寒天 | カレーポテトコロッケ 米ぬか油 でんぷん |

※○印は、パン給食の白となっています。

※おはしは毎日きれいに洗って持ってきてきましょう。

※材料等の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承下さい。