

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 ラウトウイユ 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。