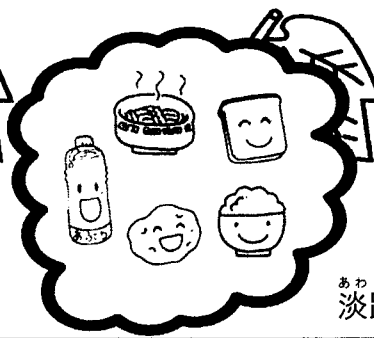
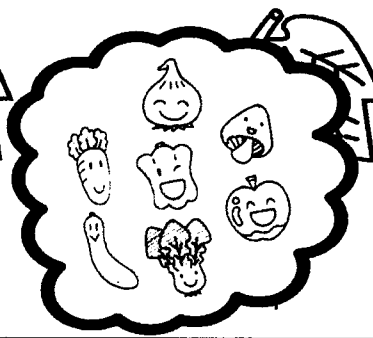
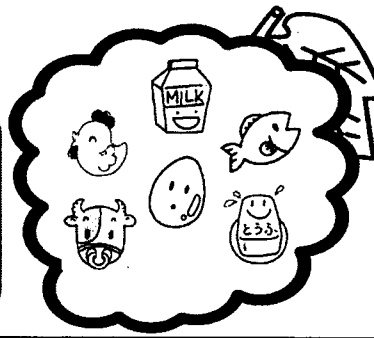


2023ねん 9がつの
えいようしどうひょう



きょうしつよう
(教室用)
あわじしりつきゅうしよく
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)
④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 じゃがいものスープ	レバー入りフランク ベーコン スープベース	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
5火	たまご焼き 豚汁 ぶどう	たまご焼き 豚肉 冷凍豆腐 みそ 煮干し	乾燥かりかり梅 にんじん こんにゃく ごぼう 葉ねぎ ぶどう	米ぬか油
⑥水	塩ラーメン さっぱりサラダ	豚肉 焼豚 なると スープベース カットわかめ 鶏肉	にんにく しょうが たまねぎ もやし とうもろこし にんじん きくらげ 葉ねぎ だいこん キャベツ	冷凍蒸し中華めん ごま油 米ぬか油 上白糖
7木	ゴーヤのかき揚げ チンゲンサイのいどりし和え ちゃんこ汁	ポークハム 鶏つくね 塩蔵わかめ スープベース	かぼちゃ たまねぎ にがうり キャベツ チンゲンサイ にんじん とうもろこし はくさい	天ぷら粉 米ぬか油 上白糖
8金	青じそガッパオ風 春雨スープ	豚ひき肉 鶏ひき肉 蒸し大豆 炒り卵 チキンハム スープベース	にんじん ピーマン たまねぎ 青じそ にんにく もやし きくらげ 葉ねぎ	米ぬか油 ごま油 はるさめ
⑪月	魚(かれい)のカレー揚げ 添え野菜 ワンタンスープ	かれい 鶏肉 スープベース	キャベツ きゅうり しょうが たまねぎ にんじん 葉ねぎ	でんぷん 米ぬか油 ワンタンの皮 ごま油
12火	マーボー豆腐 海と畑のサラダ	冷凍豆腐 豚ひき肉 八丁みそ まぐろ油漬 乾しひじき	しょうが にんにく たまねぎ にんじん きゅうり 乾ししいたけ にはら キャベツ とうもろこし	三温糖 ごま油 でんぷん 上白糖
13水	焼きハンバーグ(おろしソースかけ) ほうれんそうの和え物 冬瓜のすまし汁	豆腐入りハンバーグ 鶏肉 削り節 出し昆布	だいこん ほうれんそう にんじん とうがん 乾ししいたけ	上白糖
14木	豚丼 中華風サラダ	豚肉 チキンハム	しょうが たまねぎ にんじん しらたき 葉ねぎ こんにゃく寒天 キャベツ きゅうり きくらげ	おつゆふ 米ぬか油 三温糖 上白糖 ごま油
15金	牛肉とピーマンの炒め物 夏野菜のみそ汁	牛肉 油揚げ みそ 煮干し	にんじん たけのこ水煮 ピーマン もやし しょうが かぼちゃ なす たまねぎ 葉ねぎ	米ぬか油 三温糖
19火	ヤンニョムチキン ナムル わかめスープ	鶏肉 塩蔵わかめ 焼きかまぼこ スープベース	にんにく 根深ねぎ ほうれんそう もやし にんじん たまねぎ 葉ねぎ	でんぷん 米ぬか油 オリーブ油 いりごま ごま油
⑳水	焼きそば こんにゃくサラダ	豚肉 あおりの 鶏肉	キャベツ もやし たまねぎ にんじん にはら 葉ねぎ サラダこんにゃく きゅうり	焼きそばめん 米ぬか油 上白糖 ごま油
21木	焼き魚(さけ) 小松菜の和え物 わかめと豆腐のみそ汁 味付けのり	さけ 冷凍豆腐 塩蔵わかめ 出し昆布 削り節 みそ 味付けのり	こまつな にんじん たまねぎ 葉ねぎ	上白糖
22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 なす かぼちゃ さやいんげん りんご みかん缶 黄桃缶 パイナップル缶	米ぬか油 カレーフレーク 上白糖 ココナッツミルク 春夏冬だんご
㉕月	ささみフライ ポイルキャベツ(小袋とんかつソース) もち麦スープ	ささみフライ 焼豚 スープベース	キャベツ たまねぎ にんじん レタス	米ぬか油 もち麦
26火	スタミナ丼(肉、野菜) ふのみそ汁	牛肉 油揚げ 塩蔵わかめ 煮干し みそ	しょうが にんにく こんにゃく 大豆もやし ほうれんそう たまねぎ 葉ねぎ	米ぬか油 三温糖 いりごま 上白糖 ごま油 おつゆふ
27水	さんまのかぼす煮 きゅうりの和え物 高野豆腐の五目煮	さんまかぼすレモン煮 削り節 刻み昆布 高野豆腐 鶏肉	きゅうり にんじん たまねぎ たけのこ水煮 さやいんげん	上白糖 ごま油 米ぬか油 三温糖
28木	豚肉とキムチの炒め物 もずくスープ	豚肉 乾燥もずく 冷凍豆腐 スープベース	はくさいキムチ キャベツ 大豆もやし ぶなしめじ にんじん えのきたけ	米ぬか油
29金	鶏肉のねぎ塩レモン きんぴらごぼう 魚麵のすまし汁 お月見ゼリー	鶏肉 魚麵 乾燥湯葉 出し昆布 削り節	根深ねぎ レモン果汁 ごぼう にんじん たけのこ水煮 こんにゃく さやいんげん 葉ねぎ	上白糖 ごま油 三温糖 お月見ゼリー

※〇印は、パン給食の日となっています。
※おはしは毎日きれいに洗って持ってきましょう。
※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。