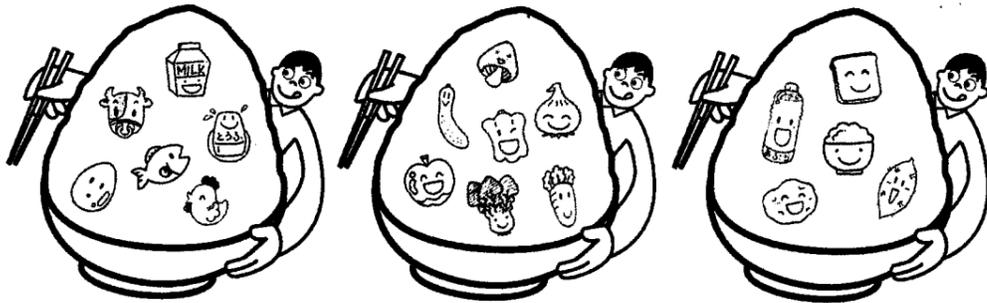


2021 ねん 9 がつ の  
えいようしどうひょう



(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 木	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 かぼちゃ さやいんげん なす ケチャップ りんご 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 春夏冬だんご
3 金	焼き魚(さわら) ほうれんそうの和え物 冬瓜の煮物	さわら 鶏肉 うずら 卵 水煮 削り節	ほうれんそう にんじん とうがん たけのこ水煮 さやいんげん	上白糖 三温糖 でんぷん
6 月	ツナサラダ ポークビーンズ	まぐろ油漬 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 ごま油 米ぬか油 じゃがいも ペンネマカロニ
7 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 油揚げ 塩蔵わかめ 味付けのり スープベース	しらたき にんじん チンゲンサイ ぶどう	天ぷら粉 米ぬか油
8 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 たら 葉ねぎ たまねぎ にんじん 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
9 木	マーボー豆腐 春雨サラダ	冷凍豆腐 豚ひき肉 八丁みそ チキンハム	しょうが にんにく たまねぎ にんじん 乾しいたけ たら キャベツ きゅうり	三温糖 ごま油 でんぷん はるさめ いりごま 上白糖
10 金	豚肉のしょうが焼き(梅風味) きゅうりとわかめの酢の物 夏野菜のみそ汁 パインアップル(個包装)	豚肉 カットわかめ 油揚げ 糸かまぼこ みそ 煮干し	とうもろこし しょうが たまねぎ ねり梅 きゅうり かぼちゃ なす にんじん 葉ねぎ パインアップル	米ぬか油 三温糖 でんぷん 上白糖 いりごま
13 月	セルフサンド(ウインナー、野菜) (小袋ケチャップ) さつまいものスープ	チキンウインナー ベーコン スープベース	キャベツ きゅうり ケチャップ たまねぎ にんじん セロリー	さつまいも
14 火	だし巻きたまご きゅうりの梅おかか和え 筑前煮	だし巻きたまご かつお節 鶏肉 さつま揚げ 厚揚げ	きゅうり 梅 にんじん ごぼう れんこん水煮 乾しいたけ こんにやく さやいんげん	上白糖 米ぬか油 三温糖
15 水	牛肉とピーマンの炒め物 冬瓜のすまし汁 ひじきふりかけ	牛肉 削り節 出し昆布 鶏肉 ひじきふりかけ	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 木	たこのから揚げ 小松菜の和え物 豚汁 いちじくゼリー	たこ 豚肉 冷凍豆腐 みそ 煮干し	こまつな にんじん こんにやく ごぼう 葉ねぎ いちじくゼリー	でんぷん 米ぬか油 上白糖
17 金	青じそのガツパオ風 汁ピーマン	豚ひき肉 鶏ひき肉 蒸し大豆 炒り節 焼豚 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 たら	米ぬか油 ごま油 平麺ピーマン
21 火	焼き魚(あじ) きゅうりの和え物 厚揚げの中華煮 お月見ゼリー	あじ 刻み昆布 鶏肉 厚揚げ	きゅうり にんじん たまねぎ たけのこ水煮 チンゲンサイ	上白糖 ごま油 米ぬか油 でんぷん 三温糖 お月見ゼリー
22 水	マカロニのケチャップ炒め じゃがいものスープ	チキンウインナー ベーコン スープベース	たまねぎ ぶなしめじ ピーマン ケチャップ にんじん セロリー	ツイストマカロニ 上白糖 でんぷん じゃがいも
24 金	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
27 月	まだいのから揚げ ラタウイユ 野菜スープ	たい コンソメ ベーコン スープベース	なす ズッキーニ ピーマン 黄ピーマン にんじん セロリー トマトピューレ にんにく ケチャップ たまねぎ キャベツ	でんぷん 米ぬか油 上白糖 オリーブ油
28 火	豚丼 ライスパスタサラダ	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 赤ピーマン きゅうり	米ぬか油 三温糖 ライスパスタ 上白糖 ごま油
29 水	手巻きずし 豆腐のすまし汁	手巻きずし まぐろ油漬 削り節 ウインナー 焼き竹輪 焼きのり 冷凍豆腐 乾燥湯葉 出し昆布	キャベツ きゅうり にんじん みつば	三温糖 マヨネーズ
30 木	焼きハンバーグ(おろしソースかけ) キャベツのごま和え じゃがいものみそ汁	豆腐入りハンバーグ 油揚げ みそ 煮干し	だいこん キャベツ たまねぎ にんじん 葉ねぎ	上白糖 いりごま じゃがいも

※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てましょう。

※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。