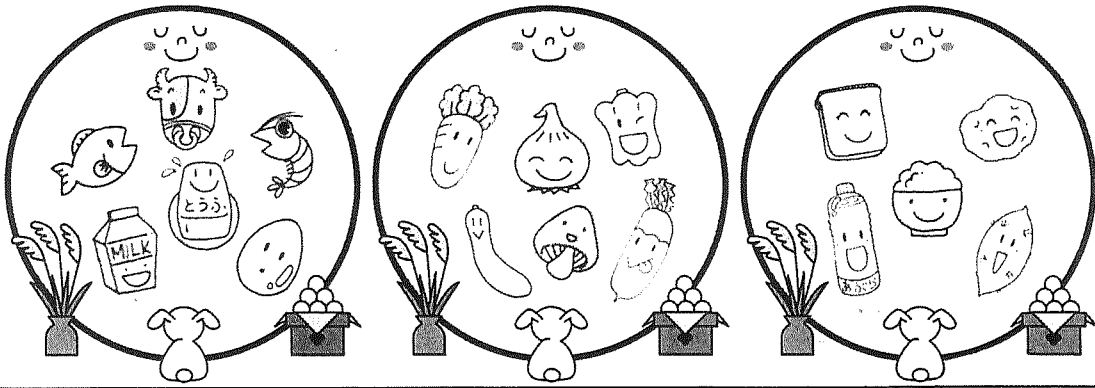


2024 ねん 9がつの
えいようしどうひょう



(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)
3 火	サマーカレー フルーツよせ	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 黄桃 パインアップル 野菜ゼリー ナタデココ	米ぬか油 カレーフレーク ココナッツミルク 上白糖
4 水	豚肉とキムチの炒め物 たまねぎのみそ汁	豚肉 油揚げ 塩蔵わかめ みそ 煮干し	はくさいキムチ キャベツ 大豆もやし ぶなしめじ たまねぎ にんじん 葉ねぎ	米ぬか油
5 木	鮭ザンギ きゅうりとわかめの酢のもの 高野豆腐の五目煮	さけ角切り カットわかめ 高野豆腐 鶏肉 削り節	しょうが きゅうり にんじん たまねぎ たけのこ水煮 さやいんげん	でんぶん 米ぬか油 上白糖 いりごま 三温糖
6 金	鶏肉の漬け焼き チンゲンサイの和え物 てまりふのすまし汁	鶏肉 なんと 出し昆布 削り節	しょうが キャベツ チンゲンサイ にんじん たまねぎ 葉ねぎ	三温糖 上白糖 てまりふ
9 月	ポークビーンズ こんにやくサラダ	豚肉 煮し大豆 ベーコン スープベース 鶏肉	たまねぎ にんじん トマトピューレ サラダこんにやく きゅうり キャベツ	米ぬか油 じゃがいも ペンネマカロニ 上白糖 ごま油
10 火	あなご丼(あなご、野菜・錦糸卵) ふのみそ汁	刻みあなご 錦糸卵 油揚げ みそ 塩蔵わかめ だし昆布 削り節	乾しいたけ ごぼうチンゲンサイ たまねぎ にんじん 葉ねぎ	三温糖 おつゆふ
11 水	鶏肉の香草焼き キャベツとコーンの和え物 じゃがいものスープ	鶏肉 ベーコン スープベース	バジルペースト キャベツ ホールコーン たまねぎ にんじん セロリー	じゃがいも
12 木	マーボー豆腐 春雨サラダ	冷凍豆腐 豚ひき肉 はちまみ 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 にはら キャベツ きゅうり	三温糖 ごま油 でんぶん はるさめ いりごま 上白糖
13 金	ゴーヤのかき揚げ 小松菜の和え物 鶏団子スープ	鶏つくね 油揚げ 塩蔵わかめ スープベース	かぼちゃ たまねぎ にがうり こまつな しらたき にんじん チンゲンサイ	てん 天ぷら粉 米ぬか油 上白糖
17 火	牛肉とピーマンの炒め物 冬瓜のすまし汁 お月見ゼリー	牛肉 鶏肉 削り節 だし昆布	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 お月見ゼリー
18 水	カレー肉じゃが 海と畑のサラダ	豚肉 まぐろ油揚げ 乾しひじき	にんじん たまねぎ しらたき さやいんげん キャベツ きゅうり ホールコーン	米ぬか油 じゃがいも 三温糖 上白糖
19 木	はもの天ぷら ブロッコリーのぼん酢和え 野菜のみそ汁	はも 油揚げ 煮干し みそ	ブロッコリー キャベツ にんじん たまねぎ えのきたけ 葉ねぎ	てん 天ぷら粉 米ぬか油
20 金	淡路牛のハンバーグ(デミグラスソース) ほうれんそうの和え物 レタスのスープ	淡路牛ハンバーグ スープベース コンソメ	ほうれんそう にんじん たまねぎ レタス セロリー	上白糖
24 火	焼き魚(まだい) 切干し大根煮 わかめと豆腐のみそ汁	まだい さつま揚げ 塩蔵わかめ 削り節 だし昆布 冷凍豆腐 みそ	きりぼ だいこん にんじん 乾しいたけ たまねぎ 葉ねぎ	三温糖
25 水	ミートソーススパゲティ さっぱりサラダ	豚ひき肉 牛ひき肉 鶏肉	たまねぎ にんじん マッシュルーム にんにく パセリ だいこん キャベツ きゅうり	スパゲティ オリーブ油 米ぬか油 上白糖
26 木	春巻き ナムル もずくスープ	春巻き 乾燥もずく 冷凍豆腐 スープベース	ほうれんそう もやし にんじん えのきたけ	米ぬか油 ごま油
27 金	淡路島牛丼 チンゲンサイのいろどり和え	牛肉 ポークハム	たまねぎ にんじん しらたき 葉ねぎ キャベツ チンゲンサイ ホールコーン	おつゆふ 米ぬか油 三温糖 上白糖
30 月	トマトオムレツ ブロッコリー ミネストローネスープ	トマトオムレツ 豚肉 ベーコン スープベース	ブロッコリー たまねぎ にんじん トマト缶 パセリ	米ぬか油 A B C マカロニ じゃがいも

※○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ください。
※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。