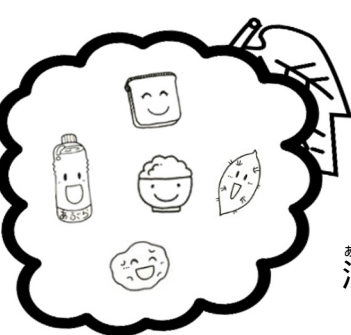


2020 ねん 9 がつの
えいようしどうひょう



(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)
1 火	サマーカレー 野菜サラダ (小袋かんきつドレッシング)	 牛肉 チキンハム	にんにく にんじん たまねぎ なす かぼちゃ さやいんげん ケチャップ りんご 赤ピーマン ブロッコリー きゅうり	 米ぬか油 カレーフレーク  ココナツミルク かんきつドレッシング
2 水	豚肉とキムチの炒め物 ふのみそ汁 味付けのり	 豚肉 油揚げ 焼きふ 塩蔵わかめ あじつ 味付けのり みそ 出し昆布 削り節	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
3 木	焼き魚(さけ) 小松菜の和え物 冬瓜の煮物	 さけ 鶏肉 うずら卵水煮 削り節	こまつな とうがん にんじん たけのこ水煮 さやいんげん	 上白糖 三温糖 でんぷん
4 金	あんかけ丼 大豆のごまがらめ ももゼリー	 豚肉 なんと スープベース かえりちりめん 蒸し大豆 蒸し黒豆	もやし キャベツ チンゲンサイ たまねぎ にんじん きくらげ 葉ねぎ しょうが ももゼリー	 米ぬか油 ごま油 でんぷん いりごま 上白糖
7 月	白身魚(すずき)の香草焼き ピッコロサラダ(小袋和風ドレッシング) 野菜スープ	 すずき チキンハム ベーコン スープベース	バジルペースト キャベツ えだまめ たまねぎ にんじん セロリ	 和風ドレッシング  上白糖
8 火	淡路ビーフサイコロステーキ ブロッコリー わかめスープ	 淡路ビーフ 塩蔵わかめ スープベース コンソメ	にんにく しょうが りんご ブロッコリー たまねぎ にんじん 葉ねぎ	 上白糖 ごま油
9 水	焼きそば フルーツよせ	 豚肉 あおのり	キャベツ たまねぎ にんじんもやし にら 葉ねぎ みかん缶 パインアップル缶 黄桃缶 野菜ゼリー ナタデココ	 焼きそばめん 米ぬか油 上白糖  上白糖
10 木	マーボー豆腐 春雨サラダ	 冷凍豆腐 豚ひき肉 はちまみ みそ チキンハム	しょうが にんにく たまねぎ にんじん 乾ししいたけ にら 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
11 金	豚肉のしょうが焼き ほうれんそうのおかか和え 夏野菜のみそ汁	 豚肉 かつお節 油揚げ みそ 煮干し	しょうが もやし たまねぎ ほうれんそう かぼちゃ なす にんじん 葉ねぎ	 米ぬか油 三温糖  でんぷん 上白糖
14 月	フランクフルトのケチャップ和え ボイルキャベツ 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	ケチャップ キャベツ たまねぎ にんじん セロリ	 上白糖 じゃがいも
15 火	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 乾ししいたけ	 米ぬか油 三温糖
16 水	たこのから揚げ チンゲンサイの和え物 はものみそ汁 いちじくゼリー	 たこ はも 油揚げ みそ 削り節 だし昆布	キャベツ チンゲンサイ たまねぎ にんじん 葉ねぎ 食用キンセンカ いちじくゼリー	 でんぷん 米ぬか油 上白糖
17 木	焼きハンバーグ(和風ソース) きゅうりとわかめの酢の物 魚麵のすまし汁	 豆腐入りハンバーグ カットわかめ 乾燥湯葉 魚麵 削り節 出し昆布	たまねぎ ぶなしめじ きゅうり なま 生しいたけ にんじん 葉ねぎ	 上白糖 でんぷん いりごま
18 金	酢豚 もずくスープ ぶりかけ	 豚肉 うずら卵水煮 乾燥もずく 冷凍豆腐 スープベース	しょうが にんじん たまねぎ たけのこ水煮 ピーマン パインアップル缶 えのきたけ	 でんぷん 米ぬか油 上白糖 ごま油 胚芽ふりかけ
23 水	ツナサラダ ポークビーンズ	 マグロ油漬け 豚肉 蒸し大豆 スープベース ショルダーベーコン	キャベツ にんじん きゅうり セロリ 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
24 木	いかの煮付け ゴーヤのかき揚げ ちゃんこ汁	 いか 鶏つくね 塩蔵わかめ スープベース	しょうが かぼちゃ たまねぎ にがうり ごぼう チンゲンサイ	 三温糖 でんぷん 天ぷら粉 米ぬか油
25 金	手巻きずし (卵、ウィンナー、竹輪、ツナ、 小袋マヨネーズ、焼きのり) 豆腐のすまし汁	 手巻き卵 マグロ油漬け ウインナー 塩蔵わかめ 焼きのり 冷凍豆腐 竹輪 乾燥湯葉 削り節 出し昆布	キャベツ きゅうり 葉ねぎ	 三温糖 マヨネーズ  上白糖
28 月	ささみフライ(小袋とんかつソース) キャベツとコーンの和え物 ミネストローネスープ	 ささみフライ 豚肉 ベーコン スープベース	キャベツ とうもろこし トマト たまねぎ にんじん パセリ	 米ぬか油 上白糖 マカロニ じゃがいも
29 火	さんまのかばす煮 キャベツのごま和え 筑前煮	 さんまかばす煮 鶏肉 さつま揚げ 厚揚げ	キャベツ にんじん ごぼう れんこん水煮 乾ししいたけ こんにゃく さやいんげん	 上白糖 いりごま 米ぬか油 三温糖
31 水	豚肉のみそ炒め かきたま汁	 豚肉 みそ 塩蔵わかめ なんと 冷凍豆腐 鶏卵 削り節 出し昆布	キャベツ にんじん もやし 根深ねぎ エリンギ しょうが たまねぎ 葉ねぎ	 米ぬか油 上白糖 ごま油 でんぷん

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。