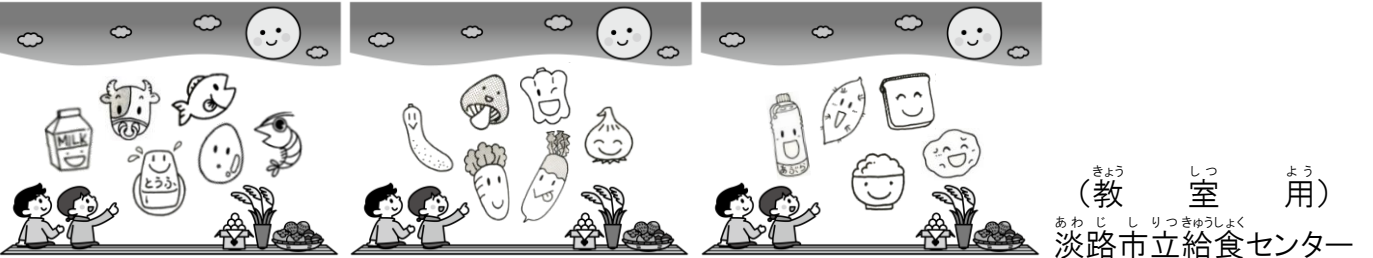


2026ねん 9がつの
えいようしどうひょう



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 (ぎ)
2 水	淡路牛のハンバーグ(デミグラスソース) きゅうりとわかめの酢の物 豆腐のすまし汁	 淡路牛ハンバーグ カットわかめ 冷凍豆腐 乾燥湯葉 出し昆布 削り節	きゅうり にんじん みつば	 上白糖 いりごま
3 木	ゴーヤのかき揚げ ほうれんそうのおかか和え 鶏団子スープ	 かつお節 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 ほうれんそう はくさい チンゲンサイ	 天ぷら粉 米ぬか 油 上白糖
4 金	サマーカレー フルーツ白玉	 鶏肉	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 パインアップル缶 黄桃缶	 米粒麦 米ぬか 油  カレーフレーク ココナッツミルク 春夏冬だんご 上白糖
7 月	鶏肉の香草焼き キャベツとコーンの和え物 ミネストローネスープ	 鶏肉 豚肉 ベーコン スープベース	バジルペースト キャベツ にんじん トマト缶 ホールコーン ズッキーニ たまねぎ パセリ	 米ぬか 油 じゃがいも  米ぬか 油 じゃがいも
8 火	いわしの甘露煮 チンゲンサイの和え物 冬瓜の煮物	 いわし甘露煮 鶏肉 うずら卵水煮 厚揚げ 削り節	キャベツ チンゲンサイ 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
9 水	ポトフ ビーフンサラダ	 ウインナー スープベース チキンハム	キャベツ たまねぎ にんじん ブロッコリー きゅうり	 米ぬか 油 グラニュー糖  じゃがいも ファルファレマカロニ ビーフン 上白糖 ごま油
10 木	チャブチェ たまねぎのみそ汁	 牛肉 油揚げ 塩蔵わかめ みそ 煮干し	しょうが にんにく 根深ねぎ 乾しいたけ たまねぎ にんじん たけのこ水煮 赤ピーマン にら 葉ねぎ	 米ぬか 油 三温糖 はるさめ いりごま ごま油
11 金	豚肉のみそ炒め もずくのすまし汁	 豚肉 みそ 乾燥もずく 冷凍豆腐 削り節	キャベツ にんじん もやし 根深ねぎ エリンギ しょうが えのきたけ	 米ぬか 油 上白糖 ごま油
14 月	トマトオムレツ ジャーマンポテト もち麦スープ	 トマトオムレツ ベーコン 焼豚 スープベース	たまねぎ パセリ にんじん レタス	 じゃがいも もち麦
15 火	淡路島牛丼 海と畑のサラダ	 牛肉 まぐろ油漬け 乾しひじき	たまねぎ にんじん しらたき 葉ねぎ キャベツ きゅうり ホールコーン	 おつゆふ 米ぬか 油 三温糖 上白糖
16 水	えびのチリソース ナムル 春雨スープ	 えび スープベース チキンハム	しょうが 根深ねぎ こまつな 大豆もやし にんじん チンゲンサイ きくらげ 葉ねぎ	 でんぷん 米ぬか 油 上白糖 ごま油 はるさめ
17 木	豚肉のアップルソース ブロッコリーのぼん酢和え 冬瓜のすまし汁	 豚肉 鶏肉 削り節 出し昆布	たまねぎ りんご ブロッコリー とうがん にんじん 乾しいたけ	 上白糖 米ぬか 油
18 金	焼き魚(さわら) きゅうりの梅おかか和え 夏野菜のみそ汁	 さわら かつお節 油揚げ みそ 煮干し	きゅうり 乾燥カリカリ梅 かぼちゃ なす にんじん たまねぎ 葉ねぎ	 上白糖
24 木	たちうおの天ぷら キャベツのごま和え はんぺんのすまし汁	 たちうお はんぺん 塩蔵わかめ 出し昆布 削り節	あか 赤しそ キャベツ えのきたけ みつば	 天ぷら粉 米ぬか 油  上白糖 いりごま
25 金	鶏肉とごぼうのうま煮 豆腐のみそ汁 月見玄米みたらし	 鶏肉 冷凍豆腐 塩蔵わかめ 出し昆布 削り節 みそ	ごぼう にんじん こんにやく たけのこ水煮 さやいんげん 乾しいたけ たまねぎ 葉ねぎ	 三温糖 米ぬか 油 つきみ げんまい 月見玄米みたらし
28 月	インディアン焼きそば ささみサラダ	 豚肉 あおのり 鶏ささみ 赤まふのり わかめ 赤つのまた 白しきんりの 茎わかめ 赤とさか	キャベツ もやし たまねぎ にんじん にら 葉ねぎ きゅうり	 焼きそばめん 米ぬか 油 上白糖 ごま油
29 火	あなご丼(あなご、野菜・錦糸卵) 魚麵のすまし汁	 刻みあなご 錦糸卵 魚麵 乾燥湯葉 出し昆布 削り節	乾しいたけ ごぼう ほうれんそう にんじん 葉ねぎ	 三温糖
30 水	焼肉風 中華スープ	 豚肉 牛肉 八丁みそ チキンハム ポークパイオン	キャベツ にんじん たまねぎ にんにく しょうが りんご チンゲンサイ きくらげ	 米ぬか 油 いりごま 上白糖 ごま油

※○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。