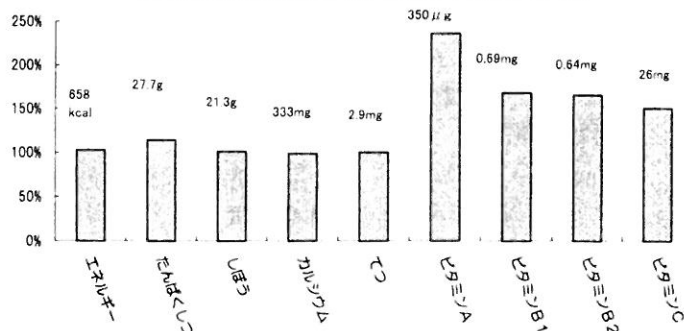


日	こんだて名	ざいりょう名	エネルギー たんぱく質 しぼう	日	こんだて名	ざいりょう名	エネルギー たんぱく質 しぼう
水	カレーライス やさしいため ふくしんづけ ぎょうにゅう	牛肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参 グリーンピース・カレールウ・トマトケチャップ ウスターソース・りんごピューレ・クリームコーン しょうゆ・鶏がらスープ・塩・こしょう・油 鶏卵・豚肉・キャベツ・もやし・人参 ちんげん菜・しょうゆ・オイスターソース 菜種油・塩・こしょう 福神漬け	731	木	パン かふうスープ しろみざかなのフライ ポイルキャベツ マーシャルピーンズ ぎょうにゅう	焼き豚・玉ねぎ・人参・もやし・生姜 ちんげん菜・しょうゆ・鶏がらスープ ホキ切り身(10)・塩・こしょう 小麦粉・パン粉・菜種油 キャベツ・ウスターソース マーシャルピーンズ(10)	640
			27				29
			24				26
木	げんりょうパン しょうゆラーメン からあげ かいどうサラダ ぎょうにゅう	中華めん・焼き豚・玉ねぎ・もやし 人参・青ねぎ・生姜・しょうゆ・ごま油 でん粉・鶏がらスープ・豚骨スープ 鶏肉(10)・からあげ粉・小麦粉・でん粉 菜種油・塩・こしょう 海藻ミックス・キャベツ・人参 和風ドレッシング	623	金	ごはん マーボーどうふ チンジャオロース マンゴプリン ぎょうにゅう	豆腐・合挽き肉・人参・たけのこ しいたけ・青ねぎ・生姜・赤みそ しょうゆ・ごま油・でん粉・豆板醤 砂糖・酒・鶏がらスープ 豚肉・ピーマン・人参・たけのこ・生姜 砂糖・しょうゆ・酒・菜種油 マンゴプリン(10)	667
			28				27
			26				20
金	ごはん みぞしる さわらのていやき あまなのにびだし ぎょうにゅう	木綿豆腐・油あげ・わかめ・大根 人参・青ねぎ・赤みそ・白みそ 削り節 鶏肉(10)・菜種油 しょうゆ・砂糖・みりん ちんげん菜・油あげ・菜種油 砂糖・しょうゆ	656	木	げんりょうパン ミートスパゲティ ぶどうゼリー キャンディチーズ ぎょうにゅう	スパゲティ・サラダ油・合挽き肉 玉ねぎ・人参・マッシュルーム グリーンピース・トマト水煮・トマトピューレ トマトケチャップ・ウスターソース 赤ワイン・塩・こしょう・菜種油 ぶどうジュース・ナタデココ・ゼリーの素 キャンディチーズ(10)	691
			32				26
			20				21
月	ごはん にくだんごのスープ はるさめのこもくいため じゃこのいりに ぎょうにゅう	肉団子・玉ねぎ・人参・白菜・しいたけ 青ねぎ・しょうゆ・鶏がらスープ・塩 春雨・豚肉・にら・たけのこ・人参 青ねぎ・生姜・砂糖・しょうゆ・酒・油 ちりめんじゃこ・白ごま・サラダ油 砂糖・しょうゆ・みりん・酒	641	金	お月見献立 ごはん すきやきに さといもとだんごのもの (泉州の郷土料理) パイナップル ぎょうにゅう	牛肉・焼き豆腐・突きこんにやく 玉ねぎ・白ねぎ・白菜 しいたけ・砂糖・しょうゆ・酒・菜種油 里芋・白玉餅・砂糖・しょうゆ 削り節 パイナップル(10)	661
			26				25
			17				15
火	パン たまごスープ ポテトピザ だいのくろざどうかけ ぎょうにゅう	鶏卵・玉ねぎ・ほうれん草・人参 しょうゆ・でん粉・鶏がらスープ じゃが芋・ベーコン・玉ねぎ ピーマン・チーズ・ピザソース・菜種油 炒り大豆・黒砂糖・きなこ	640	月	ごはん かきたまじる じゃがいものあげに きゅうちゃんづけ ぎょうにゅう	鶏卵・鶏肉・玉ねぎ・人参 青ねぎ・しょうゆ・でん粉・削り節 牛肉・平天・じゃがいも・菜種油 いんげん・砂糖・しょうゆ・みりん きゅうり・生姜・砂糖・米酢 しょうゆ・唐辛子	628
			30				25
			27				18
水	ごはん わかめスープ あじのなんばんづけ なし ぎょうにゅう	焼き豚・わかめ・玉ねぎ・もやし ちんげん菜・人参・しょうゆ 鶏がらスープ あじ切り身(10)・小麦粉・菜種油 玉ねぎ・人参・ピーマン・セロリー しょうゆ・砂糖・米酢 なし(1/4)	631	火	うずまきパン オニオンスープ ビーフストロガフ みかん ぎょうにゅう	鶏肉・オニオンソーサー・玉ねぎ・人参 パセリ・白ワイン・塩・こしょう 鶏がらスープ 牛肉・塩・こしょう・菜種油 玉ねぎ・マッシュルーム・パセリ 小麦粉・バター・牛乳・生クリーム トマトケチャップ・ウスターソース みかん(10)	600
			28				27
			15				23
木	カナダ料理 パン マカロニスープ メーブルマスタートチキン フライドポテト ぎょうにゅう	マカロニ・ベーコン・キャベツ・玉ねぎ 人参・パセリ・コンソメスープ 鶏がらスープ・塩・こしょう 鶏もも肉・酒・塩・こしょう メーブルシロップ・粒マスタート しょうゆ・でん粉 フレンチフライドポテト・菜種油・塩	618	水	ひじきごはん(げんりょう) さつまじる さんまのしおやき だいにんおうし ぎょうにゅう	油あげ・突きこんにやく・さつま芋 ごぼう・にんじん・しめじ・青ねぎ 赤みそ・白みそ・削り節 さんま(10)・塩・菜種油 大根・しょうゆ	682
			30				29
			22				26
金	ごはん こおろぎのふくめに ぎょうにくとこんにやくの あまからに のりのつくだに アセロラゼリー ぎょうにゅう	高野豆腐・かまぼこ・人参・しいたけ 里芋・いんげん・砂糖・しょうゆ・みりん 削り節 牛肉・突きこんにやく・人参 菜種油・砂糖・しょうゆ のりの佃煮 アセロラゼリー(10)	689	月	なめし(げんりょう) カレーうどん ひじきとだいのもの フットマト ぎょうにゅう	菜めしの素 うどん・牛肉・油あげ・玉ねぎ・人参 青ねぎ・カレールウ・カレー粉・みりん しょうゆ・でん粉・だし昆布・削り節 芽ひじき・大豆・油あげ・人参 菜種油・砂糖・しょうゆ・削り節 プチトマト(20)	687
			30				26
			18				21
火	こくとうパン かぼちゃポタージュ ハンバーグ どうもろこし ぎょうにゅう	黒糖 かぼちゃ・玉ねぎ・人参・パセリ 牛乳・粉チーズ・生クリーム ポタージュの素・鶏がらスープ・クルトン 塩・こしょう ハンバーグ(10)・菜種油 どうもろこし(10)・塩	670	水	ごはん みぞしる ぶたにくのしょうがやき ちんげんさいのいためもの ぎょうにゅう	油あげ・じゃが芋・玉ねぎ・人参 青ねぎ・赤みそ・白みそ・削り節 豚肉(10)・菜種油 生姜・砂糖・しょうゆ・みりん・酒 ちんげん菜・もやし・菜種油 しょうゆ・塩・こしょう	685
			26				28
			23				23

9月平均栄養所要量(中学年を100とする)



1口30回、よくかんで、よくあじわって食べましょう。
スプーンを家から持ってきましょう。

○9月25日はお月見です。泉州地域では、丸い里芋と
だんごを炊いて、お月さまにお供えます。



十五夜