



月	火	水	木	金	
<p>こんだて</p> <p>堺のめぐみ</p> <p>堺産農産物 『堺のめぐみ』を使用する</p> <p>小松菜・・・8月28日 9月7日・11日・14日・23日 たまねぎ・・・9月1日・14日</p> <p>★予定献立は内容を一部変更する場合があります</p>	<p>ピクチャーアップ 世界の料理</p> <p>～8・9月は「タイ」です～</p> <p>「ガイ」は鶏肉、「ヤーン」は焼くという意味で「ガイヤーン」はタイの『焼き鳥』のことです。 コリアンダーと一緒にの風味が効いた甘辛いタレにつけてこんだ鶏肉をもも肉を、じっくりじっくり焼き上げます。時間をかけて焼くため表面の余分な油が落ち、皮はかりっと香ばしい焼き上がりになります。中の肉は柔らかく、口の中で鶏の旨みがじゅわっと広がり、深みのある美味しさが口いっぱいに広がります。</p>		<p>27</p> <p>コッペパン・牛乳 春雨スープ ☆ビザボテ メープルシロップ</p>	<p>28</p> <p>ごはん・牛乳 五目汁 ☆和風ハンバーグ</p>	
<p>おかずの内容(8)</p> <p>631 24.2 32</p> <p>赤) 冷鶏肉 10 緑) たまねぎ 40 緑) 皮むきトマト缶 15 緑) にんにく 0.3 トマトケチャップ 7 洋風ブイオン 1 しょうゆ 0.2 塩 0.3 こしょう 0.02 油 0.5</p>	<p>627 25.3 28</p> <p>赤) とうがん 20 赤) 冷豆腐 15 赤) 冷うすあげ 20 緑) たまねぎ 20 緑) にんにく 10 緑) 青ねぎ 5 赤) 赤みそ 8 赤) 白みそ 2 削りぶし 2</p>	<p>602 25.4 24</p> <p>赤) 冷鶏肉 15 赤) 乾わかめ 0.3 赤) 冷豆腐 20 緑) たまねぎ 20 緑) ホールコーン缶 10 緑) にんにく 2 緑) 青ねぎ 2 黄) しいたけ 1 黄) 油 0.5 中華ブイオン 2 淡口しょうゆ 4 塩 0.2 こしょう 0.02</p>	<p>615 29.1 34</p> <p>赤) 冷鶏肉 10 黄) マカロニ 8 緑) キャベツ 20 緑) たまねぎ 20 緑) にんにく 10 黄) 油 0.5 中華ブイオン 1.5 淡口しょうゆ 0.5 塩 0.2 こしょう 0.02</p>	<p>610 23.2 23</p> <p>赤) 冷豆腐 20 緑) みつば 2 緑) えのき茸 5 赤) 乾わかめ 0.3 黄) 油 2 赤) 赤みそ 6 赤) 赤みそ 3 削りぶし 2</p>	
<p>こんだて</p> <p>31</p> <p>コッペパン・牛乳 ミネストローネ ☆じゃがいものグラタン</p>	<p>1</p> <p>ごはん・牛乳 とうがんとみそ汁 さばのしょうが煮</p>	<p>2</p> <p>ごはん・牛乳 わかめスープ タコライス風</p>	<p>3</p> <p>コッペパン・牛乳 マカロニスープ ☆ガイヤーン</p>	<p>4</p> <p>ごはん・牛乳 赤だし ひきなもち ☆卵焼き</p>	
<p>おかずの内容(8)</p> <p>赤) 冷ペーコン 10 黄) じゃがいも 40 緑) たまねぎ 15 赤) 牛乳 4 赤) とろけるチーズ 10 黄) ホワイトソース 15 こしょう 0.01</p>	<p>赤) 冷焼きさば 1 緑) 土しよが 2 黄) 砂糖 1.5 みりん 2 料理酒 1 しょうゆ 3.5</p>	<p>赤) 冷鶏肉 25 緑) 皮むきトマト缶 10 赤) ひきわり大豆菜肉 20 緑) レタス 10 緑) にんにく 0.1 緑) にんにく 5 緑) たまねぎ 10 黄) 油 0.5 トマトケチャップ 5 とんかつソース 3 ウスターソース 0.5 塩 0.2 こしょう 0.01 チリパウダー 0.01</p>	<p>赤) 冷鶏肉 60 緑) にんにく 0.3 黄) コリアンダー 0.1 しょうゆ 3 黄) 砂糖 0.8 しょうゆ 0.01 黄) しいり白ごま 0.5</p>	<p>赤) 冷豆腐 20 緑) ささがきごぼう 3 緑) にんにく 5 緑) 大根 20 赤) 高野豆腐 25 緑) 干しいたけ 0.2 黄) 砂糖 1.5 料理酒 0.5 しょうゆ 3.5 みりん 0.5 黄) 油 黄) 油</p>	
<p>こんだて</p> <p>7</p> <p>ミルクパン・牛乳 肉団子スープ ☆小松菜お好み焼き ソース</p>	<p>8</p> <p>ごはん・牛乳 麻婆豆腐 ☆焼きシューマイ</p>	<p>9</p> <p>ごはん・牛乳 鶏なんばんうどん もずくのかき揚げ ふりかけ</p>	<p>10</p> <p>コッペパン・牛乳 きのこシチュー ☆ツナサラダ マヨネーズ風ドレッシング</p>	<p>11</p> <p>ごはん・牛乳 豚汁 まぜたから秋の風味ごはん ☆焼きさんま</p>	
<p>おかずの内容(8)</p> <p>赤) 冷ペーコン 10 赤) 焼くわ 5 緑) 小松菜 10 緑) キャベツ 10 緑) にんにく 3 つきこんやく 5 黄) お好み焼き粉 15 黄) 油 1</p> <p>ソース (クラス1本)</p>	<p>赤) 冷鶏肉 30 赤) 冷豆腐 70 緑) たまねぎ 20 緑) にんにく 10 緑) たまねぎ 10 緑) 白ねぎ 5 緑) 土しよが 0.5 緑) 干しいたけ 0.3 中華ブイオン 0.5 赤) 赤みそ 3 赤) 豆みそ 2 黄) 砂糖 0.07 しょうゆ 2.5 豆板醤 0.07 料理酒 1 ガーリック 0.05 黄) 油 0.5 黄) 片栗粉 1.5 黄) ごま油 0.3</p>	<p>赤) 冷うどん 70 赤) 冷鶏肉 25 黄) 砂糖 1 しょうゆ 1 料理酒 1 赤) 焼くわ 1 白ねぎ 7 淡口しょうゆ 4.5 みりん 1 黄) 油 0.5 削りぶし 2 だし昆布 0.5</p>	<p>赤) 冷鶏肉 20 黄) じゃがいも 30 緑) にんにく 10 緑) たまねぎ 25 緑) しいたけ 5 緑) しめじ 40 緑) エリンギ 5 赤) 牛乳 20 黄) ホタテの煮 5 ホーンストック 1 黄) ホワイトルウ 5 黄) 油 1 赤) 粉末チーズ 2 塩 0.1 こしょう 0.02</p>	<p>赤) 冷鶏肉 20 つきこんやく 10 赤) 冷うすあげ 3 緑) にんにく 10 緑) たまねぎ 5 緑) ささがきごぼう 5 赤) 赤みそ 8 緑) 小松菜 5 削りぶし 1.5 赤) 白みそ 4</p>	
<p>こんだて</p> <p>14</p> <p>コッペパン・牛乳 豆腐スープ キャベツと小松菜のソテー 堺のめぐみコロッケ ソース</p>	<p>15</p> <p>ごはん・牛乳 豚肉と野菜のしょうが煮 ☆ごぼうサラダ</p>	<p>16</p> <p>ごはん・牛乳 豚肉のブルゴギ風 フルーツゼリー</p>	<p>17</p> <p>ソフトパン・牛乳 ソースパグティ ☆えのきボート</p>	<p>18</p> <p>ごはん・牛乳 にゅめん汁 筑前煮 ☆糖の幽焼</p>	
<p>おかずの内容(8)</p> <p>赤) 冷鶏肉 10 赤) 冷豆腐 30 緑) たまねぎ 20 緑) にんにく 10 緑) 青ねぎ 2 緑) 土しよが 0.2 緑) 干しいたけ 0.2 黄) 油 0.5 中華ブイオン 1.5 淡口しょうゆ 4 塩 0.2 こしょう 0.02</p>	<p>赤) 冷鶏肉 20 緑) たまねぎ 40 緑) にんにく 15 黄) じゃがいも 60 緑) 土しよが 1.5 赤) 一口魚菜天 20 黄) 油 0.5 黄) 砂糖 2 しょうゆ 4.5 削りぶし 0.5</p>	<p>赤) 冷うどん 35 緑) にんにく 10 緑) たまねぎ 25 緑) 土しよが 0.5 緑) にんにく 0.1 黄) 油 1 トマトケチャップ 1 ウスターソース 1.5 赤) 赤みそ 1 黄) 砂糖 0.2 赤) 赤みそ 1.5 みりん 1 コチンジュ 0.2 塩 0.1 こしょう 0.01 黄) 片栗粉 0.5</p>	<p>赤) スパゲティ 30 赤) 冷鶏肉 20 赤) 焼くわ 10 緑) キャベツ 25 緑) たまねぎ 20 緑) にんにく 10 黄) ホーンストック 1 とんかつソース 0.5 ウスターソース 5 黄) 油 0.5 塩 0.1 しょうゆ 0.02</p>	<p>黄) さつまいも 15 赤) 焼くわ 10 赤) 冷豆腐 10 緑) にんにく 10 緑) 洗いごぼう 10 黄) 砂糖 2 つくこんやく 1.5 だし昆布 0.5 削りぶし 2.5</p>	
<p>こんだて</p> <p>21</p> <p>敬老の日</p>	<p>22</p> <p>秋分の日</p>	<p>23</p> <p>ごはん・牛乳 ハヤシライス ☆小松菜サラダ ごまドレッシング</p>	<p>24</p> <p>コッペパン・牛乳 コンソメスープ 白身魚の野菜あんかけ</p>	<p>25</p> <p>ごはん・牛乳 さつま汁 親子丼 ☆糖の幽焼</p>	
<p>おかずの内容(8)</p> <p>赤) 冷鶏肉 25 緑) たまねぎ 50 緑) にんにく 12 エリンギ 5 黄) ハヤシルウ 15 ホーンストック 1 トマトケチャップ 10 緑) トマトピューレ 10 ウスターソース 0.5 塩 0.01 こしょう 0.02 ガーリック 0.05</p>	<p>赤) 冷ペーコン 8 緑) 小松菜 10 緑) ホールコーン缶 10 緑) キャベツ 15 緑) にんにく 5</p>	<p>赤) 冷鶏肉 15 赤) 鶏卵 20 緑) にんにく 10 緑) たまねぎ 20 緑) しめじ 5 緑) 青ねぎ 5 黄) ブイオン 1.5 黄) 油 0.5 淡口しょうゆ 4.5 塩 0.2</p>	<p>赤) 冷ウインナー 10 緑) キャベツ 20 緑) たまねぎ 20 緑) にんにく 10 緑) エリンギ 5 黄) 油 0.2 洋風ブイオン 1 淡口しょうゆ 3.5 塩 0.1 しょうゆ 0.02</p>	<p>黄) さつまいも 15 赤) 焼くわ 10 赤) 冷豆腐 10 緑) にんにく 10 赤) 焼くまぼこ 25 赤) 鶏卵 20 緑) 白ねぎ 5 赤) たまねぎ 30 しょうゆ 1.5 黄) 砂糖 1 みりん 1 削りぶし 1</p>	
<p>こんだて</p> <p>28</p> <p>黒糖パン・牛乳 厚揚げの中華煮 ☆さつまスティック</p>	<p>29</p> <p>ごはん・牛乳 中華スープ ドライカレー</p>	<p>30</p> <p>月見献立 月見汁 ☆蛙のみそマヨ焼き みたらしだんご</p>	<p>9月30日は 月見献立です</p>	<p>主食(ごはん・パン)・牛乳 大きなおかず 小さなおかず</p>	
<p>おかずの内容(8)</p> <p>赤) 冷鶏肉 20 赤) 厚揚げ 40 緑) たまねぎ 20 緑) にんにく 20 緑) ちんげん菜 15 緑) ホールコーン缶 10 緑) たけのこ水煮 10 緑) 干しいたけ 0.3 緑) 土しよが 0.5 オイスターソース 1.5 中華ブイオン 0.5 黄) 油 0.5 しょうゆ 2.5 塩 0.1 黄) 片栗粉 1 黄) ガーリック 0.01</p>	<p>赤) 冷鶏肉 10 赤) うすら卵缶 20 緑) たまねぎ 20 緑) にんにく 10 緑) 緑豆もやし 10 緑) にんにく 2 0.3 中華ブイオン 1.5 黄) 油 1.5 淡口しょうゆ 4 塩 0.2 しょうゆ 0.02</p>	<p>赤) 冷鶏肉 15 赤) 焼くまぼこ 7 緑) えのき茸 5 黄) 冷さといも 20 緑) にんにく 10 緑) 青ねぎ 4 淡口しょうゆ 4 削りぶし 1.5 だし昆布 0.5</p>	<p>日本では、旧暦の8月15日を十五夜と呼び、すすきや月見だんご、里芋などを供えてお月見をする習慣があります。 今年の十五夜は、10月1日です。給食では、月見献立として30日に『月見汁』と『みたらしだんご』が登場します。</p>	<p>栄養三色 黄)・熱や力になる 赤)・血や肉・骨を作る 緑)・体の調子をととのえる</p>	
<p>☆・・・オープン献立</p>					
<p>栄養価</p> <p>エネルギー (kcal)</p> <p>たんぱく質 (g)</p> <p>脂質エネルギー比 (%)</p> <p>カルシウム (mg)</p> <p>マグネシウム (mg)</p> <p>鉄 (mg)</p> <p>亜鉛 (mg)</p> <p>ビタミンA (μgRAE)</p> <p>ビタミンB₁ (mg)</p> <p>ビタミンB₂ (mg)</p> <p>ビタミンC (mg)</p> <p>食塩相当量 (g)</p> <p>食物繊維 (g)</p>	<p>637</p> <p>24.8</p> <p>27</p> <p>297</p> <p>77</p> <p>1.6</p> <p>2.7</p> <p>204</p> <p>0.38</p> <p>0.48</p> <p>19</p> <p>2.32</p> <p>3.4</p>	<p>650</p> <p>21~32.5</p> <p>20~30</p> <p>350</p> <p>50</p> <p>3.0</p> <p>2.0</p> <p>200</p> <p>0.40</p> <p>0.40</p> <p>19</p> <p>2.00未満</p> <p>5.0以上</p>			

