

# 9月 こんだてひょう

都合により材料を変更する場合があります

| 月                                                                                                                                                                                                                         | 火                                                                                                                                                                                                                                 | 水                                                                                                                                                                                                                                                                        | 木                                                                                                                                                                                                                                                        | 金                                                                                                                                                                                                                                                |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <div>おはしの日<br/>わすれずに<br/>もってきましょう</div> <div></div> <div>エネルギー kcal 塩分 g</div>                                                                                                                                            | <div>1</div> <div>アセロラゼリー<br/>きりばしと<br/>こまつなソテー</div> <div></div> <div>ごはん チキンカレー</div> <div>640kcal 2.2g</div> <div>おにもエネルギーのもとになる食品(黄)</div> <div>おにも体を作るもとになる食品(赤)</div> <div>おにも体の調子を整えるもとになる食品(紫)</div>                      | <div>2</div> <div>ぶたにくのケチャップあえ</div> <div></div> <div>アップルパン にくだんごと<br/>やさいのスープ</div> <div>582kcal 2.4g</div> <div>おにもエネルギーのもとになる食品(黄)</div> <div>おにも体を作るもとになる食品(赤)</div> <div>おにも体の調子を整えるもとになる食品(紫)</div>                                                               | <div>3</div> <div>ブルコギどん</div> <div></div> <div>ごはん わかめ<br/>スープ</div> <div>588kcal 1.8g</div> <div>おにもエネルギーのもとになる食品(黄)</div> <div>おにも体を作るもとになる食品(赤)</div> <div>おにも体の調子を整えるもとになる食品(紫)</div>                                                               | <div>4</div> <div>ホキフライの<br/>オーロラソース</div> <div></div> <div>コッペパン やさい<br/>チャウダー</div> <div>615kcal 2.3g</div> <div>おにもエネルギーのもとになる食品(黄)</div> <div>おにも体を作るもとになる食品(赤)</div> <div>おにも体の調子を整えるもとになる食品(紫)</div>                                       |
|                                                                                                                                                                                                                           | 米 じゃがいも 油 豆乳バター アセロラゼリー                                                                                                                                                                                                           | コッペパン 油 砂糖                                                                                                                                                                                                                                                               | 米 春雨 ごま油 砂糖 油                                                                                                                                                                                                                                            | コッペパン 油 じゃがいも マヨネーズ(卵なし)                                                                                                                                                                                                                         |
|                                                                                                                                                                                                                           | 牛乳 鶏肉 ベーコン                                                                                                                                                                                                                        | 牛乳 ミートボール ベーコン 豚肉                                                                                                                                                                                                                                                        | 牛乳 鶏肉 わかめ 豆腐 豚肉                                                                                                                                                                                                                                          | 牛乳 ベーコン 鶏肉 豆乳 ホキフライ                                                                                                                                                                                                                              |
|                                                                                                                                                                                                                           | 玉ねぎ にんじん トマト りんご にんにく 切干大根 小松菜                                                                                                                                                                                                    | ドライアップル にんじん 玉ねぎ キャベツ<br>ブロッコリー にんにく しめじ                                                                                                                                                                                                                                 | にんじん 玉ねぎ ねぎ 白ねぎ にんにく ピーマン<br>パプリカ にら                                                                                                                                                                                                                     | 玉ねぎ コーン にんじん バセリ                                                                                                                                                                                                                                 |
| <div>7</div> <div>さげざんぎ</div> <div></div> <div>ごはん ピリから<br/>みそしる</div> <div>604kcal 2.0g</div> <div>米 じゃがいも かつくり粉 油</div> <div>牛乳 豚肉 豆腐 油あげ 麦みそ 米みそ 鮭</div> <div>キムチ にんじん ねぎ しょうが にんにく</div>                              | <div>8</div> <div>ひじきサラダ</div> <div></div> <div>ごはん ハヤシライス</div> <div>581kcal 2.5g</div> <div>米 油 砂糖 マヨネーズ(卵なし)</div> <div>牛乳 牛肉 ひじき 鶏肉</div> <div>にんじん 玉ねぎ マッシュルーム グリーンピース<br/>トマト きゅうり コーン</div>                                | <div>9 【交流給食(5年生にら)】</div> <div>エビチリ</div> <div></div> <div>ちいさい<br/>コッペパン にらちゃんぽん</div> <div>657kcal 1.8g</div> <div>米 チャンポン麺 油 ごま油 砂糖 かつくり粉</div> <div>牛乳 かまぼこ 豚肉 エビフリッター</div> <div>もやし キャベツ 玉ねぎ にんじん にら 白ねぎ<br/>にんにく しょうが</div>                                      | <div>10</div> <div>ひやっこ<br/>しょうゆ</div> <div></div> <div>ごはん ほねぶと<br/>ふりかけ<br/>かんこくふう<br/>にくじゃが</div> <div>592kcal 2.4g</div> <div>米 じゃがいも 砂糖 ごま油 油 ごま 黒砂糖</div> <div>牛乳 豚肉 ちりめんじゃこ かつお節 塩昆布 豆腐</div> <div>玉ねぎ にんじん しめじ 白ねぎ こんにやく にんにく<br/>しょうが キムチ</div> | <div>11</div> <div>ハンバーグの<br/>きのこソース</div> <div></div> <div>コッペパン なし<br/>スコッチブロス</div> <div>548kcal 2.1g</div> <div>コッペパン じゃがいも 大麦 油 砂糖 かつくり粉</div> <div>牛乳 鶏肉 ハンバーグ</div> <div>玉ねぎ にんじん バセリ セロリ キャベツ にんにく<br/>しょうが しめじ マッシュルーム なし</div>         |
| <div>14</div> <div>いわしのみぞれに</div> <div></div> <div>ごはん どさんこじる</div> <div>598kcal 1.9g</div> <div>米 じゃがいも バター</div> <div>牛乳 豚肉 麦みそ 米みそ いわしのみぞれ煮</div> <div>玉ねぎ にんじん コーン もやし ねぎ にんにく</div>                                  | <div>15</div> <div>ポークしゅうまい<br/>(2こ)</div> <div></div> <div>チャーハン タラの<br/>ちゅうかスープ</div> <div>620kcal 2.4g</div> <div>米 ごま油 油 春雨 ごま</div> <div>牛乳 ベーコン 牛肉 卵 そぼろ わかめ 豆腐 タラ<br/>ポークしゅうまい</div> <div>玉ねぎ にんじん ピーマン にんにく しょうが ねぎ</div> | <div>16</div> <div>グリーンサラダ</div> <div></div> <div>コッペパン カレーうどん</div> <div>569kcal 3.0g</div> <div>コッペパン うどん ドレッシング</div> <div>牛乳 豚肉 かまぼこ</div> <div>玉ねぎ にんじん ねぎ 枝豆 カリフラワー<br/>ブロッコリー コーン きゅうり</div>                                                                      | <div>17 【中国料理】<br/>サシキュー<br/>おおいだ産給の日</div> <div>にらぶた</div> <div></div> <div>ごはん ぎょうざ<br/>スープ</div> <div>583kcal 1.6g</div> <div>米 ごま油 油 砂糖 かつくり粉</div> <div>牛乳 ぎょうざ 鶏肉 豚肉</div> <div>にんじん ねぎ もやし 白菜 しょうが にんにく<br/>キャベツ にら</div>                         | <div>18</div> <div>とりにくの<br/>コーンフレークあげ</div> <div></div> <div>ミルクパン かぼちゃの<br/>スープ</div> <div>672kcal 2.5g</div> <div>ミルクパン 豆乳バター 米粉 豆乳クリーム 小麦粉<br/>コーンフレーク バン粉 油</div> <div>牛乳 ベーコン 豆乳 鶏肉</div> <div>玉ねぎ かぼちゃ にんじん バセリ</div>                     |
| <div>21</div> <div>敬老の日</div>                                                                                                                                                                                             | <div>22</div> <div>国民の休日</div>                                                                                                                                                                                                    | <div>23</div> <div>秋分の日</div>                                                                                                                                                                                                                                            | <div>24</div> <div>さばのソースに</div> <div></div> <div>ごはん かきたまじる</div> <div>609kcal 1.9g</div> <div>米 砂糖</div> <div>牛乳 卵 かまぼこ 豆腐 鶏肉 さば</div> <div>玉ねぎ にんじん きくらげ ねぎ しょうが</div>                                                                                | <div>25 【お月見メニュー】</div> <div>おつきみゼリー</div> <div></div> <div>てりやきチキンパティ</div> <div>よこわりまる<br/>パン キャロット<br/>スープ</div> <div>634kcal 2.7g</div> <div>コッペパン じゃがいも 生クリーム 油 お月見ゼリー</div> <div>牛乳 ベーコン てりやきパティ</div> <div>玉ねぎ にんじん バセリ コーン マッシュルーム</div> |
| <div>28</div> <div>ハムとブロッコリーの<br/>ナムル</div> <div></div> <div>ごはん マーボーなす</div> <div>619kcal 2.0g</div> <div>米 油 砂糖 かつくり粉 ごま油 ごま</div> <div>牛乳 豚肉 厚揚げ 大豆 米みそ ロースハム</div> <div>しょうが にんじん 玉ねぎ なす しいたけ ねぎ<br/>ブロッコリー コーン</div> | <div>29</div> <div>さんまのからあげ<br/>〜かぼすぞえ〜</div> <div></div> <div>すくなめ<br/>ごはん だんごじる</div> <div>649kcal 1.6g</div> <div>米 やせうま麺 里芋 油</div> <div>牛乳 豚肉 油あげ 麦みそ 米みそ さんま</div> <div>白菜 にんじん 白ねぎ しいたけ かぼす</div>                          | <div>30 【無償提供シャインマスカット】</div> <div>ジャーマンポテト</div> <div></div> <div>くろざとうパン<br/>シャイン<br/>マスカット<br/>(2こ) イタリアン<br/>スープ</div> <div>591kcal 2.3g</div> <div>黒砂糖パン バン粉 油 じゃがいも オリーブ油</div> <div>牛乳 卵 チーズ ベーコン ウィナー</div> <div>玉ねぎ にんじん ほうろん草 コーン にんにく バセリ<br/>シャインマスカット</div> | <div>17日(木)</div> <div>【中国料理】</div> <div>大分市と武漢市<br/>(中国)は様々な分<br/>野で交流しています。</div> <div>【中国料理】</div> <div>サシキュー<br/>【おおいだ産給の日】</div> <div>大分市産のにらを<br/>使用して「にら豚」を<br/>作ります。(予定)</div>                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                  |

## 《今月のもくひょう》

- ・ せいかつの リズムを ととのえよう
- ・ バランスのよい しょくじをしよう



夏休みが明け、  
2学期が始まりました。朝ごはんを  
しっかり食べて生活リズムを整え、  
毎日元気に過ご  
しましょう。

## 30日(金)

### 【無償提供】

1〜6年生分の大  
分県産シャインマス  
カットをいただきます。  
味わってくだ  
さいね。



## 25日(金)

### 【お月見メニュー】

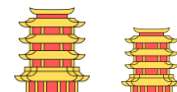
25日はお月見です。  
きれいなお月様がみられ  
るといいですね。



## 17日(木)

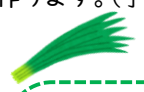
### 【中国料理】

大分市と武漢市  
(中国)は様々な分  
野で交流しています。



### 【おおいだ産給の日】

大分市産のにらを  
使用して「にら豚」を  
作ります。(予定)



## 9日(水)

### 【交流給食】

にらの生産者さん  
をお招きして、5年生  
にお話をしていただ  
きます。

