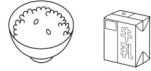




9月 給食献立表

R7年度 尾鷲市立宮之上小学校

にち 日	よう 曜	 こん だて めい 献 立 名	 おもに ^{ねつ ちから} 熱や力になる	 おもに ^{からだ} 体をつくる	 おもに ^{からだちようし ととの} 体の調子を整える
3	水	 夏野菜カレー フルーツミックス カップエッグ	ごはん あぶら カレールー ゼリー エッグケアマヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご	なす ビーマン かぼちゃ たまねぎ トマト にんじん にんにく ももかん パインかん
4	木	 五目うどん ちくわの磯辺揚げ 味かつお	ごはん うどん こむぎこ あぶら	のむヨーグルト あぶらあげ とりにく ちくわ ふりかけ	ねぎ にんじん たまねぎ
5	金	 親子煮 和風サラダ 味つけのり	ごはん さとう ドレッシング	ぎゅうにゅう とりにく たまご ちくわ あじつけのり	たまねぎ にんじん ねぎ キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし
8	月	 とり天 ゆかりキャベツ ひやむぎ	ごはん てんぷらこ あぶら ひやむぎ	ぎゅうにゅう とりにく	キャベツ ゆかりこ ねぎ
9	火	 ドライカレー コンソメスープ フルーツポンチ	ごはん あぶら こむぎこ さとう さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく ウインナー	たまねぎ にんじん しょうが にんにく キャベツ たまねぎ にんじん ももかん パインかん
10	水	 アメリカンドック スパゲティミートソース 大根サラダ	こむぎこ ホットケーキミックス あぶら あぶら スパゲティ ドレッシング	コーヒーぎゅうにゅう ウインナー ぶたにく かつおぶし ちくわ	にんにく にんじん たまねぎ エリンギ トマトみずに だいこん にんじん きゅうり
11	木	 から揚げ ごまドレサラダ ワントンスープ	ごはん かたくりこ あぶら ドレッシング ワントンめん	のむヨーグルト とりにく ぶたにく	しょうが キャベツ にんじん きゅうり とうもろこし にんじん もやし ねぎ はくさい
12	金	 キムチチャーハン バンバンジー風サラダ きのこスープ	ごはん ごまあぶら はるさめ ドレッシング	ぎゅうにゅう ぶたにく ささみ ぶたにく	にんじん たまねぎ ねぎ キムチ キャベツ きゅうり もやし えのき ほししいたけ はくさい
15	月	敬老の日 ^{けいろう ひ}			
16	火	 あげかぼちゃの甘辛だれ 昆布キャベツ すまし汁	ごはん あぶら さとう ごま あぶら	ヨーグルト ぶたにく こんぶ わかめ とうふ	かぼちゃ キャベツ きゅうり たまねぎ
17	水	 マーボー豆腐 バンサンスー みかんゼリー	ごはん あぶら はるさめ さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ ロースハム かんてん	ねぎ にんじん たまねぎ ほししいたけ きゅうり にんじん オレンジジュース
18	木	 鯛の煮付け スパサラダ みそ汁	ごはん さとう スパゲティ エッグケアマヨネーズ ふ	のむヨーグルト たい ロースハム わかめ みそ	にんじん きゅうり だいこん
19	金	 豆腐の肉みそかけ 野菜炒め 枝豆	ごはん さとう ごまあぶら はるさめ あぶら	ぎゅうにゅう とうふ とりにく みそ ぶたにく	たまねぎ キャベツ にんじん もやし にら えだまめ
22	月	 カレー フルーツヨーグルト	ごはん じゃがいも あぶら カレールー	ぎゅうにゅう とりにく ヨーグルト	たまねぎ にんじん にんにく ももかん パインかん
23	火	秋分の日 ^{しゅうぶん ひ}			
24	水	 焼きそば ちくわのごまからめ 味かつお	ごはん やきそばめん あぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく てんぷら ちくわ ふりかけ	キャベツ たまねぎ にんじん もやし
25	木	 ヒビンバ わかめスープ カルピスゼリー	ごはん こんにゃく あぶら さとう ごま ごまあぶら カルピス	のむヨーグルト ぶたにく わかめ かんてん	もやし こまつな にんにく にんじん ねぎ たまねぎ えのき
26	金	 チキンライス ABCマカロニスープ ナムル	ごはん パター マカロニ ごま さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	にんじん たまねぎ にんじん たまねぎ ねぎ にんじん きゅうり もやし
29	月	 コロツケ ゴマネーズサラダ みそ汁	ごはん コロツケ あぶら エッグケアマヨネーズ ごま	ぎゅうにゅう ちくわ わかめ あぶらあげ みそ	キャベツ きゅうり にんじん ねぎ たまねぎ
30	火	 あげぎょうざ キャベツのおかか和え チンゲンサイのスープ	ごはん あぶら ごまあぶら	ヨーグルト ぎょうざ かつおぶし ぶたにく	キャベツ にんじん もやし チンゲンサイ

◆ 食材の都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。