

# 2024年 8. 9月のこんだてよていひょう

	月	火	水	木	金
こんだて	<b>今月のテーマ 鉄分をとろう &amp; 南阿蘇の食材を知ろう</b> 9/12(木)は、南阿蘇産の食材をたっぷりつけた、「 <b>みなみあそランチ</b> 」です！ 地元の食材をおぼえてあじわおう♪		28 かいそうサラダ ドライカレー たまごスープ	29 やさいのごまネーズあえ いわしのおかか むぎごはん オクラのみそしる	30 みなみあそのぶどう2こ アスパラサラダ セルフ焼きそばパン
	<b>あか・・・血や肉やほねになる (1. 2群) (たんぱく質・無機質)</b> <b>きいろ・・・熱や力になる (5. 6群) (炭水化物・脂質)</b> <b>みどり・・・体の調子をととのえる (3. 4群) (ビタミン)</b>		ぎゅうにゅうたまご ベーコン だいず ぎゅうにく ぶたにく えだまめ チーズ ツナ わかめ こめ むぎ オリーブオイル でんぷん あぶら	ぎゅうにゅう あつあげ いりこ いわしおかか こめ むぎ ごま	だっしふんにゅう ぎゅうにゅう ぶたにく ちくわ ハム こむぎ さとう ちゅうかめん あぶら オリーブゆ
			しめじ たまねぎ しょうが パセリ にんじん ピーマン りんご レーズン だいこん キャベツ レモン	オクラ にんじん たまねぎ ねぎ きゅうり もやし キャベツ コーン	にんじん キャベツ きくらげ もやし たまねぎ アスパラガス レタス きゅうり ぶどう
			640/25.9 774/31.6	597/20.9 707/24.3	560/23.0 681/27.5
こんだて	2 フルーツミックス あかうしのハヤシライス	3 きりぼしだいこんのあえもの ちゅうかどん ホットマトスープ	4 まめめサラダ さかなのしおこうじやき むぎごはん なすのみそしる	5 ゴーヤのたまごいため タンドリーチキン むぎごはん サマースープ	6 ぐ(レタス) ぐ(ようふうきんぴら) セルフサンド おやこうどん
	ぎゅうにゅう ぎゅうにく チーズ こめ むぎ じゃがいも カクテルゼリー	ぎゅうにゅう ウィナー とうふ ぶたにく えび いか あさり ずらたまご かまぼこ こめ むぎ ごまあぶら さとう でんぷん あぶら ごま	ぎゅうにゅう とうふ いりこ まめ えだまめ チーズ あかうお こめ むぎ オリーブオイル さとう こめこうじ	ぎゅうにゅう ベーコン とり ヨーグルト たまご ツナ こめ むぎ さとう	だっしふんにゅう ぎゅうにゅう とり たまご てんぷら かつおぶし こむぎ さとう とうどん バター ごま
	しょうが たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース パナナ みかん バインアップル おうとう	トマト はくさい えのきたけ にんじん たまねぎ きぬさや ほししいたけ たけのこ キャベツ きりぼしだいこん きゅうり	なす にんじん たまねぎ ねぎ キャベツ きゅうり レモン しょうが	ズッキーニ とうがん たまねぎ かぼちゃ ピーマン オクラ にんにく しょうが にがうりにんじん	しめじ にんじん ほししいたけ ねぎ ごぼう ピーマン レタス
	673/19.1 787/21.8	620/27.1 725/31.0	559/24.9 658/29.1	593/25.4 696/29.4	664/30.0 797/35.7
こんだて	9 じゃこあえ さかなのレモンだれ むぎごはん もずくのみそしる	10 ひじきとナッツのソテー さんしよくそばろどん なつのっぺ	11 ゴーヤのつくだに だいこんのすのもの むぎごはん ぶたじゃが	12 ミニトマト あかうしとやさいのオイスターいため オアシス米ごはん みそしる	13 ビーンズサラダ ししゃものガーリックやき まるパン クラムチャウダー
	ぎゅうにゅう ホキフライ ちりめん もずく とうふ いりこ こめ むぎ あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう あつあげ ひじき あげ ちくわ かつおぶし とり くだいず たまご こめ むぎ こんにやく てんぷん さとう いとこんにやく ピーナツ あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ わかめ かつおぶし こめ むぎ じゃがいも さとう いとこんにやく あぶら ごま たまねぎ にんじん いんげん ほししいたけ だいこん キャベツ にがうり	ぎゅうにゅう あげ いりこ ぎゅうにく こめ さといも さとう てんぷん かぼちゃ アスパラガス しいたけ ねぎ なす たまねぎ にんじん ピーマン キャベツ きくらげ トマト	だっしふんにゅう ぎゅうにゅう あさり ベーコン しらいんげんまめ チーズ クリーム ししゃも まめ チキン こむぎ さとう じゃがいも バター オリーブオイル たまねぎ にんじん パセリ コーン キャベツ きゅうり
	レモン じる レモン きゅうり キャベツ にんじん たまねぎ ほししいたけ	にんじん なす とうがん オクラ ほししいたけ ピーマン さやいんげん	かぼちゃ アスパラガス しいたけ ねぎ なす たまねぎ にんじん ピーマン キャベツ きくらげ トマト	たまねぎ にんじん パセリ コーン キャベツ きゅうり	
	627/23.8 736/27.4	621/26.5 722/30.7	609/21.1 718/23.9	554/20.7 689/24.3	652/28.5 810/36.5
こんだて	16 敬老の日 もやしとささみのごまだれ/つきみだんご ひじきごはん さつまいものみそしる	17 ちくさやき ひじきあげ えだまめ わかめ ぎゅうにゅう いりこ ちくさやき ささみ こめ さとう さつまいも ごま だんご にんじん しめじ だいこん ねぎ もやし キャベツ	18 はるさめのちゅうかサラダ むぎごはん カレーマーボー	19 さばのソースに やさいいため くりごはん つぼんじる	20 みなみあその なし じゃがいもとレバーのオーロラソース しょくパン はるさめスープ
	ひじき あげ えだまめ わかめ ぎゅうにゅう いりこ ちくさやき ささみ こめ さとう さつまいも ごま だんご にんじん しめじ だいこん ねぎ もやし キャベツ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく だいず コチュジャン たまご こめ むぎ あぶら さとう でんぷん ごまあぶら はるさめ たまねぎ にんじん たけのこ ねぎ ほししいたけ しょうが きくらげ キャベツ	ぎゅうにゅう とり くだいず ちくわ さば こめ クリーム さといも さとう こんにやく あぶら にんじん ごぼう ほししいたけ しょうが キャベツ もやし ピーマン	だっしふんにゅう ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ こむぎ さとう はるさめ レバー ごまあぶら じゃがいも あぶら にんじん ねぎ たまねぎ レタス ほししいたけ ピーマン なし	
	638/23.2 750/27.3	639/26.6 751/30.8	608/22.9 733/27.1	603/24.8 757/30.6	
	こんだて	30 おべんとう ブロッコリーサラダ スタミナカレーライス/つぼづけ むぎごはん こんさいのごまみそしる	24 うんどうかいの <b>振替休日</b> あじのかばやき むぎごはん こんさいのごまみそしる	25 26 ビーナツあえ あじのかばやき むぎごはん こんさいのごまみそしる	27 ごぼうとひじきのサラダ チキンライス つぶつぶコーンスープ
ぎゅうにゅう ぶたにく レバー いんげんまめ チーズ かいそう こめ むぎ じゃがいも さとう オリーブオイル しょうが にんにく たまねぎ にんじん ほうれんそう りんご レーズン ブロッコリー きゅうり コーン レモン つぼづけ		ぎゅうにゅう あげ にぼし あじ こめ むぎ じゃがいも ごま あぶら さとう ビーナツ ビーナツバター にんじん れんこん ごぼう ねぎ しょうが ほうれんそう もやし	だっしふんにゅう ぎゅうにゅう クリーム ひじき チキンハム こめ マーガリン バター こめ ごま たまねぎ にんじん ピーマン コーン パセリ ごぼう キャベツ		
628/20.9 757/24.1		646/26.0 761/30.4	618/21.3 717/24.2		
30 おべんとう		24 うんどうかいの <b>振替休日</b>	25 26 ビーナツあえ	27 ごぼうとひじきのサラダ	

\*献立は、都合により変更になることもあります。ご了承ください。\*栄養価は、左が小学生、右が中学生です(小/中)。



魚産地・・・ 8/29(木)いわし(青森、北海道他)、4(水)赤魚(アメリカ)、9(月)ホキ(ニュージーランド、アルゼンチン他)、12(金)ししゃも(ルウェーカダ)、19(木)サバ(長崎)、26(木)あじ(タイ・ベトナム)、\*いりこ(熊本・長崎)、ちりめん(広島、香川他)