









# 2021年

# 9月の献立予定表

菊陽町立菊陽北小学校

日	曜	主食	牛乳	おかず	材 料			その他
					主に体の組織をつくる	主にエネルギーになる	主に体の調子を整える	
1	水	マーボーどん		はるさめのあえもの	ぎゅうにゅう とうふ ぶたひきにく だいず あかみそ ロースハム	こめ むぎ さらだゆ さとう でんぷん ごま はるさめ ごまあぶら	にんにく しょうが にんじん たまねぎ ねぎ しいたけ もやし きゅうり	さけ しょうゆ みりん オイスターソース しお トウバンジャン す
2	木	カレーピラフ		ラビオリスープ イタリアンサラダ	ぎゅうにゅう とりにく グリンピース ぶたにく ツナ	こめ むぎ さらだゆ さとう オリーブゆ イタリアンドレッシング ラビオリ じゃがいも カシュナッツ	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ きゃべつ きゅうり あかピーマン レモン	しろワイン コンソメ しお ブイヨン しょうゆ
3	金	オムライス		やさいスープ	ぎゅうにゅう とりにく ウインナー たまご	こめ さらだゆ じゃがいも	にんじん マッシュルーム グリンピース にんにく たまねぎ きゃべつ パセリ トマト	コンソメ しょうゆ あかワイン ケチャップ しお ブイヨン しろワイン
6	月	むぎごはん		じゃがぶたキムチ ひじきサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ ひじき ちくわ	こめ むぎ さらだゆ さとう じゃがいも こんにやく ごま ねりごま	にんにく しょうが にんじん たまねぎ たら コーン きゃべつ きゅうり はくさいキムチ	さけ みりん す しょうゆ みりん しお
7	火	ハヤシライス		ビーンズサラダ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく グリンピース ミックスビーンズ ツナ	こめ むぎ さらだゆ さとう じゃがいも アーモンド オリーブゆ	にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム きゃべつ きゅうり あかピーマン	あかワイン しょうゆ ケチャップ ソース しお デミグラスソース す
8	水	タコライス		コーンスープ	ぎゅうにゅう ぎゅうミンチ ぶたミンチ だいず サラダチーズ とりにく なまクリーム	こめ むぎ さとう さらだゆ オリーブゆ じゃがいも	にんにく トマト きゃべつ たまねぎ レモン にんじん たまねぎ コーン マッシュルーム パセリ	ソース ケチャップ カレーコ チリパウダー しお あかワイン しょうゆ しろワイン
9	木	わかめごはん		かきたまじる あじごまフライ そくせきづけ	ぎゅうにゅう わかめ たまご ちくわ あじごまフライ こんぶ かつお	こめ むぎ さらだゆ じゃがいも でんぷん ごま	にんじん たまねぎ えのき ねぎ ごぶづけ きゃべつ きゅうり	しょうゆ さけ しお みりん
10	金	ポークカレー		かいそうサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく くきわかめ かいそう ちりめん	こめ むぎ さらだゆ さとう じゃがいも カシュナッツ ごまあぶら	たまねぎ にんじん りんご にんにく きゃべつ きゅうり	カレールー ソース しょうゆ あかワイン す