

令和6年度 8・9月 きゅうしょくこんだてひょう



美郷南学園

日 (曜)	こんだて	黄の食品	赤の食品	緑の食品	調味料その他	エネルギー 前後	おうちで食 べてほしい 食品
		エネルギーのもとになる	体をつくる	体の調子をととのえる			
27 (火)	ポークカレーライス	こめ むぎ あぶら じゃがいも ラード こむぎこ こめこ さとう	ぶたにく チーズ	たまねぎ にんじん あおまめ	にんにく あかワイン とりがらスープ カレーこ チキンフイオン しお しょうゆ チャツネ ウスターソース こしょう トマトピューレ デミグラスソース	720	わかめ 海藻
	フルーツマスカットゼリー	マスカットゼリー		バナナ みかん パイン もも		864	トウモロコシ
28 (水)	セルフドック	コッペパン さとう	ウインナー	キャベツ	ケチャップ しょうゆ ウスターソース しお こしょう	658	キャベツ
	コーンポタージュスープ	あぶら じゃがいも バター こめこ	ベーコン ぎゅうにゅう なまクリーム	たまねぎ ぶなしめじ コーン パセリ	しろワイン とりがらスープ しお こしょう	790	とうもろこし
29 (木)	むぎ 麦ごはん	こめ むぎ					
	マーボー豆腐	あぶら さとう でんぶん こまあぶら	とうふ ぶたにく みそ	たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ なら	にんにく しょうが さけ しょうゆ とりがらスープ トウバンジャン しお	586	魚
	はるさめ 春雨の和え物	はるさめ こまあぶら さとう こま	ハム	キャベツ きゅうり にんじん もやし	す しょうゆ	703	魚
30 (金)	ぶた 豚とし丼	こめ むぎ あぶら さとう	ぶたにく かまぼこ たまご	たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ ねぎ	さけ にぼし しお しょうゆ みりん	600	いも類
	のり酢和え	さとう	まぐろみずに のり かつおぶし	ほうれんそう もやし にんじん	す しょうゆ	720	のり
2 (月)	むぎ 麦ごはん	こめ むぎ					
	なすのみそ炒め	あぶら さとう こまあぶら	ぶたにく あつあげ みそ	なす たまねぎ にんじん たけのこ ビーマン こんにゃく	しょうが さけ しょうゆ みりん	565	いも類
	豆腐のすまし汁		とうふ わかめ	にんじん えのきだけ こまつな	にぼし しょうゆ しお	678	豆腐
3 (火)	おやこどん 親子丼	こめ むぎ あぶら さとう	とりにく かまぼこ たまご	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ	さけ にぼし しお しょうゆ みりん	573	がき 果物
	き きわかめの酢のもの	さとう	くわわかめ まぐろみずに	もやし きゅうり にんじん	す しょうゆ	688	りんご
4 (水)	ミニコッペパン	コッペパン					
	や 焼きそば	ちゅうかめん あぶら	ぶたにく ちくわ かつおぶし あおのり	たまねぎ にんじん キャベツ もやし	さけ しお こしょう やしきそばソース ウスターソース	635	調味料 乳製品
	ごぼうのごまマヨサラダ	ごま	とりささみフレーク	ごぼう きゅうり ブロッコリー コーン	マヨネーズ しお こしょう	762	調味料 乳製品
5 (木) 防災 献立	むぎ 麦ごはん・ゆかりふりかけ	こめ むぎ			ゆかりふりかけ		
	にく 肉じゃがコロッケ (ゆで野菜)	あぶら じゃがいも パンこ さとう こむぎこ	ぎゅうにく	たまねぎ キャベツ にんじん	さけ しお しょうゆ	634	卵
	こんさいじる ひじょうしょく 根菜汁〈非常食〉	でんぶん さつまいも さとう		たまねぎ にんじん ごぼう こんにゃく だいこん しいたけ	かつおだし しお	761	卵
6 (金)	ハヤシライス	こめ むぎ あぶら パター さとう こむぎこ こめこ	ぎゅうにく	たまねぎ にんじん ぶなしめじ あおまめ	あかワイン ケチャップ とりがらスープ にんにく トマトピューレ デミグラスソース しお ウスターソース こしょう	612	豆製品
	フルーツサラダ	さとう オリーブオイル	ハム	キャベツ きゅうり ブロッコリー みかん パイン	す しお こしょう	734	果物
9 (月)	むぎ 麦ごはん	こめ むぎ					
	じゃがいものそぼろ煮	あぶら じゃがいも さとう	ぶたにく とりにく	たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ こんにゃく さやいんげん	しょうゆ みりん しお さけ	623	わかめ 海藻
	せんぎ 千切り大根のおかか和え	さとう	かつおぶし	せんぎだいこん キャベツ きゅうり にんじん	しょうゆ しお	748	トウモロコシ
10 (火)	うめな 梅菜ごはん	こめ むぎ			うめなごはんのもと		
	とうがん 冬瓜のスープ煮		ベーコン	とうがん たまねぎ にんじん えのきだけ ほうれんそう	とりがらスープ しょうゆ しお こしょう	571	魚
	ぶた 豚しゃぶサラダ	こまあぶら こま	ぶたにく	にんじん もやし きゅうり	さけ にんにく ごまドレッシング しょうゆ	685	魚
11 (水)	せわりコッペパン	コッペパン					
	ポトフ	あぶら じゃがいも	ぶたにく ウインナー	たまねぎ にんじん だいこん キャベツ パセリ	しろワイン コンソメ しょうゆ しお こしょう	569	きのこ
	ツナチーズサラダ		まぐろみずに チーズ	きゅうり にんじん コーン	マヨネーズ こしょう	683	きのこ

12 (木)	むぎ 麦ごはん	こめ むぎ				668	緑黄色 野菜
	とりにく だいず 鶏肉と大豆のみそがらめ	でんぷん じゃがいも あぶら さとう ごま	とりにく だいず みそ	あおまめ	しょうが さけ しょうゆ みりん		
	かいわい な 貝割れ菜のかきたま汁	でんぷん	かまぼこ とうふ わかめ たまご	にんじん えのきだけ かいわれだいこん ほうれんそう	にぼし しょうゆ さけ しお		
13 (金)	むぎ 麦ごはん	こめ むぎ				581	ソライ 根菜
	いわしの梅煮 (たたききゅうり)	さとう でんぷん ごまあぶら	いわし	うめ きゅうり	しょうゆ みりん しお す どうがらし		
	もやしのみそ汁		とうふ あぶらあげ みそ	もやし たまねぎ ねぎ にんじん えのきだけ	にぼし		
17 (火) 十五 夜 献 立	はぎ 萩ごはん	こめ もちこめ あずき			あおまめ	621	緑黄色 野菜
	うお 魚そうめん汁		うおソーメン わかめ	にんじん えのきだけ こまつな	にぼし しょうゆ さけ しお		
	あ さいも でんがく 揚げ里芋の田楽	さいも でんぷん ごま こむぎこ あぶら さとう	みそ		しょうゆ みりん さけ		
18 (水)	じゅうごや 十五夜デザート	グラニューとう こめこ みずあめ さつまいも	いんげんまめ とうにゅう			637	ひそ化 豆製品
	てりやきチキンバーガー	バーガーパン パンこ さとう あぶら	とりにく	たまねぎ キャベツ	こしょう みりん しょうゆ ワイン す しょうが しお		
	かぼちゃのポタージュスープ	あぶら バター こめこ	ベーコン きゅうりにゅう なまクリーム	たまねぎ にんじん かぼちゃ パセリ	とりがらスープ しるワイン しお しょうゆ こしょう		
19 (木)	むぎ 麦ごはん	こめ むぎ				580	いも類
	ぶたにく ほうさい からいた 豚肉と白菜のピリ辛炒め	ごまあぶら さとう	ぶたにく てんぷら	はくさい たまねぎ にんじん だけのこ ピーマン	にんにく しょうが さけ やきにくのタレ しょうゆ ちゅうかさスープ しお トウバンジャン こしょう		
	たら にら玉スープ		とうふ たまご	たまねぎ にんじん えのきだけ コーン にら	とりがらスープ しょうゆ しお こしょう		
20 (金) 美 郷 の 日	みさと 美郷ビーフカレーライス	こめ(美郷) むぎ あぶら じゃがいも さとう こむぎこ こめこ ラード	ぎゅうにく(美郷) チーズ	たまねぎ にんじん	あかワイン にんにく とりがらスープ チャツネ チキンフイオン カレー ウスターソース しょうゆ トマトピューレ こしょう デミグラスソース しお	665	ササ 魚
	ゆず 柚子ドレッシングサラダ		とりささみフレーク	キャベツ きゅうり コーン にんじん ブロッコリー	ゆずドレッシング(南郷) しお こしょう		
	なし 梨			なし(西郷)			
24 (火)	むぎ 麦ごはん	こめ むぎ				704	緑黄色 野菜
	いさかな 煮魚こんにやく	さとう	さば	こんにやく	しょうが しょうゆ みりん さけ		
	えのきと揚げのみそ汁	さいも	あぶらあげ みそ	えのきだけ だいこん にんじん ねぎ	にぼし		
25 (水)	ココアトースト	しよくパン ココア さとう マーガリン				657	おの 海藻
	ポークビーンズ	あぶら じゃがいも こくとう	ぶたにく だいず	たまねぎ にんじん パセリ	とりがらスープ にんにく ケチャップ あかワイン トマトピューレ しお ウスターソース こしょう		
	ほうれん草サラダ		とりささみフレーク	ほうれんそう キャベツ きゅうり にんじん コーン	ドレッシング しお こしょう		
26 (木)	くり 栗ごはん	こめ くり ごま			さけ しお	548	たま 卵
	てつく はんぱんご だに 手作り肉団子のスープ煮込み	さとう でんぷん	とりにく	にら にんじん だいこん しいたけ はくさい ねぎ	さけ しょうが しょうゆ しお にぼし		
	す みそ あ 酢味噌和え	さとう	ちくわ わかめ みそ	もやし きゅうり にんじん	す しょうゆ		
27 (金)	メキシカンライス	こめ バター あぶら	ウインナー	たまねぎ にんじん ピーマン	ようふうだし しお にんにく あかワイン ケチャップ カレー ウスターソース こしょう	652	なげん 乳製品
	たまご 卵とコーンのスープ	でんぷん	ベーコン たまご	にんじん こまつな コーン パセリ	とりがらスープ しょうゆ しお こしょう		
	フルーツのジュレ和え	アセロラゼリー		バナナ みかん バイン もも ナタデココ			
30 (月)	むぎ 麦ごはん	こめ むぎ				613	あじ 果物
	ぶたにく さつまいも さいも 豚肉とさつまいもの煮物	あぶら さとう さつまいも	ぶたにく だいず あつあげ	にんじん だいこん しいたけ こんにやく あおまめ	さけ しょうゆ みりん		
	キャベツのごま酢和え	さとう ごま	まぐろみずに わかめ	キャベツ きゅうり にんじん	す しょうゆ しお		

★毎日牛乳が付きます。 ★食材の出回り状況で、献立の内容を変更することがあります。

☆今月の旬 ～さつまいも・なす・里芋・小豆・冬瓜・栗・梨～

☆今月の産地地消 ～米・こんにやく・干しいたけ・栗・梨・美郷牛・焼肉のタレ・柚子ドレッシング～

