

# 令和7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 エネルギーのもとになる	赤の食品 体をつくる	緑の食品 体の調子をととのえる	調味料その他	エネルギー 前後	おうちで べてほしい 食品
27 (水)	セルフドック	コッペパン さとう	ワインナー	キャベツ	ケチャップ しょうゆ ウスターーソース しお こしょう	560 672	豆製品 
	オニオングームスープ	じゃがいも	ベーコン	たまねぎ にんじん コーン パセリ	しろワイン しょうゆ とりがらスープ しお こしょう		
	冷凍パイン			パイン			
28 (木)	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 カレーご チキンブイヨン しお しょうゆ チャツネ ウスターーソース こしょう トマトピューレ デミグラスソース	679 815	卵 
	日向夏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 にんじん ブロッコリー	ひゅうがなつドレッシング しお こしょう		
29 (金)	むぎ 麦ごはん	こめ むぎ				630 756	海藻 
	やさい 野菜のキムチズ煮	あぶら じゃがいも さとう	ぶたにく あつあげ チーズ	たまねぎ にんじん ぶなしめじ ほうれんそう はくさいキムチ	さけ しょうゆ		
	ごぼうサラダ	こまあぶら さとう こま	まぐろみずに	ごぼう きゅうり にんじん コーン	す しょうゆ しお		
1 (月)	むぎ 麦ごはん	こめ むぎ				668 802	魚 
	とんてき (ゆで野菜)	でんぶん あぶら さとう	ぶたにく	キャベツ にんじん	しょうが さけ こしょう にんにく みりん しお しょうゆ ケチャップ ウスターーソース		
	ごまみそ汁	さといも ごま	とうふ みそ	にんじん ぶなしめじ ほうれんそう	にほし		
2 (火)	むぎ 麦ごはん	こめ むぎ				582 698	乳製品 
	マーボー豆腐	あぶら さとう でんぶん ごまあぶら	とうふ ぶたにく だいすミート みそ	たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ ねぎ	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		
	はるさめ 春雨の和え物	はるさめ ごまあぶら さとう	ハム	キャベツ きゅうり にんじん もやし	す しょうゆ		
3 (水)	ミニコッペパン	コッペパン				603 724	きのこ 
	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	たまねぎ にんじん キャベツ もやし	さけ しお こしょう やきそばソース ウスターーソース		
	のりマヨサラダ		まぐろみずに のり	ほうれんそう きゅうり にんじん コーン	マヨネーズ しお しょうゆ こしょう		
4 (木) 防災 献立	きなこ 救給カレー <非常食>	こめ あぶら こなあめ じゃがいも		コーン にんじん たまねぎ ぶなしめじ	トマトジュース カレーパウダー しお	542 650	豆製品 
	コンソメスープ		ベーコン	たまねぎ にんじん コーン えのきだけ キャベツ	コンソメ しお こしょう		
	フルーツヨーグルト		ヨーグルト	バナナ みかん パイン もも			
5 (金)	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 にほし しお しょうゆ みりん	585 702	手 
	せんぎ 千切り大根の酢の物	さとう ごま	こんぶ	せんぎりだいこん にんじん キャベツ きゅうり	す しょうゆ		
8 (月)	むぎ 麦ごはん	こめ むぎ				574 689	豆製品 
	にく 肉じゃが	あぶら じゃがいも さとう	ぶたにく	たまねぎ にんじん しいたけ いとこんにゅく さやいんげん	しょうが さけ にほし しょうゆ みりん		
	たくあん あん和え	ごまあぶら	わかめ かつおぶし	キャベツ にんじん きゅうり たくあん	しょうゆ		
9 (火)	むぎ 麦ごはん	こめ むぎ				553 664	芋 
	なすのみそ炒め	あぶら さとう ごまあぶら	ぶたにく みそ	なす たまねぎ にんじん たけのこ あおピーマン こんにゃく	しょうが さけ しょうゆ みりん		
	すまじ汁		とうふ	にんじん たまねぎ えのきだけ ほうれんそう	にほし しょうゆ しお		
10 (水)	カツオカツバーガー	バーガーパン あぶら (パンこ こむぎこ さとう)	カツオカツ	キャベツ (たまねぎ)	しお ソース (しょうが しょうゆ)	631 757	根菜 
	かぼちゃのボタージュスープ	バター こめこ	ハム ぎゅうにゅう 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 しろワイン しお しょうゆ こしょう		
11 (木)	うめな 梅菜ごはん	こめ むぎ			うめなごはんのもと	568 682	魚 
	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 ぶなしめじ こまつな	とりがらスープ しろワイン しお こしょう		
	豚しゃぶサラダ	ごまあぶら ごま	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		

12 (金)	豚キムチ丼 どん	こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら	ぶたにく	たまねぎ にんじん もやし ほうれんそう はくさいキムチ	にんにく さけ みりん しょうゆ コチジャン	571	海藻 
	にら玉スープ たま		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	685	
16 (火)	麦ごはん むぎ	こめ むぎ				662 794	野菜 
	にぎかな 煮魚こんにゃく にぎかな	さとう	さば	こんにゃく	しょうが しょうゆ みりん さけ		
	みぞれ汁 じる	さといも	とりにく あぶらあげ わかめ	だいこん かいわれだいこん にんじん えのきだけ	にほし さけ しょうゆ しお		
17 (水)	コッペパン・りんごジャム コッペパン りんごジャム					571 685	豆製品 
	豚肉ときのこのバター煮込み ぶたにく ににこ	あぶら じゃがいも バター	ぶたにく	たまねぎ にんじん しいたけ ぶなしめじ えのきだけ プロッコリー	コンソメ しょうゆ しお こしょう		
18 (木)	粒マスタードサラダ つぶ	さとう	まぐろみずい	キャベツ きゅうり にんじん コーン	つぶマスター ドす しょうゆ レモンかじゅう	607 728	果物 
	高菜そぼろ丼 たかな	こめ むぎ あぶら さとう	ぶたにく そぼろたまご	たまねぎ にんじん たかなづけ	さけ にんにく みりん しょうゆ		
	さつまいものみそ汁 じる	さつまいも	とうふ みそ	にんじん たまねぎ ぶなしめじ こまつな	にほし		
19 (金)	栗ごはん くり	こめ くり ごま			さけ しお	557 668	乳製品 
	手作り肉団子のスープ煮込み てづくり にぎだんご	さとう でんぶん	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 にほし		
	梅ドレッシングサラダ うめ	ごまあぶら さとう	ちくわ	キャベツ にんじん もやし ほうれんそう うめほし	す しょうゆ		
22 (月)	麦ごはん むぎ	こめ むぎ				595 714	魚 
	春雨のオイスタークリーミー炒め はるさめ	あぶら さとう はるさめ ごまあぶら	ぶたにく	たまねぎ にんじん キャベツ たけのこ さやいんげん しいたけ	にんにく さけ しお しょうゆ こしょう オイスタークリーミー <sup>トウバンジャン</sup>		
	厚揚げの中華スープ あつあつ ちゅうか	ごまあぶら	あつあげ ベーコン	たまねぎ えのきだけ にんじん チンゲンサイ ながねぎ	とりがらスープ さけ しょうゆ しお こしょう		
24 (水)	せわりコッペパン コッペパン					621 745	きのこ 
	チリコンカン あぶら じゃがいも	あぶら じゃがいも さとう	だいす ウィンナー <sup>ミックスピーニズ</sup> しろいんげんまめ	たまねぎ にんじん トマト パセリ	とりがらスープ しお ケチャップ チリソース トマトピューレ こしょう デミグラスソース ウスターソース にんにく		
	ツナチーズサラダ ツナ		まぐろみずい チーズ	きゅうり にんじん コーン	マヨネーズ こしょう		
25 (木)	麦ごはん むぎ	こめ むぎ				570 684	野菜 
	せんき せんき 千切り大根の卵とじ せいだいこん たまご	あぶら さとう	ぶたにく てんぷら たまご	たまねぎ にんじん しいたけ せんきりだいこん さやいんげん	にほし みりん しょうゆ しお		
	酢味噌和え すみそあ	さとう ごま	かまぼこ わかめ みそ	キャベツ きゅうり にんじん	す しょうゆ		
26 (金) 美郷 の日	みさと 美郷ビーフカレーライス みさと	こめ 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 チキンブイヨン カレーこ 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	705 846	海藻 
	ゆず 柚子ドレッシングサラダ ゆず		とりささみフレーク	キャベツ きゅうり にんじん プロッコリー	ゆずドレッシング (南郷) しお こしょう		
	なし 梨			なし (西郷)			
29 (月)	麦ごはん むぎ	こめ むぎ				581 697	雑穀 
	れんこんきんぴら あぶら さとう ごまあぶら ごま		ぶたにく ちくわ	れんこん にんじん こんにゃく しいたけ さやいんげん	にんにく さけ じょうゆ みりん トウバンジャン		
	えのきと揚げのみそ汁 あぶら さとう えのき じる		あぶらあげ みそ	たまねぎ にんじん ねぎ だいこん えのきだけ	にほし		
30 (火) 十五 夜献 立	はぎ 穀ごはん はぎ	こめ もちごめ あずき		あおまめ	さけ しお	621 745	野菜 
	鮭そうめん汁 じる		うおソーメン わかめ	にんじん えのきだけ こまつな	にほし しょうゆ さけ しお		
	あげ里芋の田楽 ああげ さとう	さといも でんぶん ごま こむぎこ あぶら さとう	みそ		しょうゆ みりん さけ		
	じゅうごや 十五夜デザート じゅうごや	さとう みずあめ	かんてん		みかんかじゅう レモンかじゅう		

★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~

☆今月の地産地消 ~米・こんにゃく・干しいたけ・厚揚げ・栗・梨・美郷牛・柚子ドレッシング~

