

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	おうちで食 べてほしい 食品
27 (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	560	ひ 豆製品
	オニオンスープ	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		
	れいとう 冷凍パン			パン			
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 カレーこ チキンアイヨン 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	679	たまご 卵
	ひやうがなつ 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	815	
29 (金)	むぎ 麦ごはん	こめ むぎ				630	あめ 海藻
	やさい 野菜のキムチ煮	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	ごまあぶら さとう ごま	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	756	
1 (月)	むぎ 麦ごはん	こめ むぎ				668	かな 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	にぼし	802	
2 (火)	むぎ 麦ごはん	こめ むぎ				582	こうざん 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 だいずミート 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 あ もの 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	698	
3 (水)	ミニコッペパン	コッペパン				603	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	724	
4 (木) 防災 献立	きゅうり 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	ひ 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		650	
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 にぼし しお しょうゆ みりん	585	てし 手
	せんぎ だいこん すのもの 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	702	
8 (月)	むぎ 麦ごはん	こめ むぎ				574	ひ 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 いとこんにやく さやいんげん	しょうが さけ にぼし しょうゆ みりん		
	たくあん和え	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	689	
9 (火)	むぎ 麦ごはん	こめ むぎ				553	てし 手
	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 こんにやく	しょうが さけ しょうゆ みりん		
	すまし汁		とうふ	にんじん たまねぎ えのきだけ ほうれんそう	にぼし しょうゆ しお	664	
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	しんがい 根菜
	かぼちゃのポタージュスープ	バター こめこ	ハム きゅうにゅう 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	757	
11 (木)	うめな 梅菜ごはん	こめ むぎ			うめなごはんのもと	568	かな 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 しょうゆ しお こしょう		
	ぶた 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	682	

12 (金)	豚キムチ丼	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		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	こめ むぎ					緑黄色野菜
	煮魚こんにゃく	さとう	さば	こんにゃく	しょうが しょうゆ みりん さけ	662	野菜
	みぞれ汁	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	にぼし さけ しょうゆ しお	794	
17 (水)	コッペパン・りんごジャム	コッペパン りんごジャム					大豆製品
	豚肉ときのこのバター煮込み	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 ブロッコリー	コンソメ しょうゆ しお こしょう	571	
	粒マスタードサラダ	さとう	まぐろみずに	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	685	
18 (木)	高菜そぼろ丼	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	607	果物
	さつまいものみそ汁	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	にぼし	728	
19 (金)	栗ごはん	こめ くり ごま			さけ しお		乳製品
	手作り肉団子のスープ煮込み	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 にぼし	557	
	梅ドレッシングサラダ	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 うめぼし	す しょうゆ	668	
22 (月)	麦ごはん	こめ むぎ					魚
	春雨のオイスターソース炒め	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 だけのこ 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 オイスターソース トウバンジャン	595	
	厚揚げの中華スープ	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	714	
24 (水)	せわりコッペパン	コッペパン					
	チリコンカン	あぶら じゃがいも さとう	だいす ウィンナー ミックスビーンズ 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	621	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	745	
25 (木)	麦ごはん	こめ むぎ					手
	千切り大根の卵とじ	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 せんぎりだいこん さやいんげん	にぼし みりん しょうゆ しお	570	
	酢味噌和え	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	684	
26 (金) 美郷の日	美郷ビーフカレーライス	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 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		海藻
	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 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	705	
	なし梨			なし (西郷)		846	
29 (月)	麦ごはん	こめ むぎ					手
	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 しょうゆ みりん トウバンジャン	581	
	えのきと揚げのみそ汁		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	にぼし	697	
30 (火) 十五夜献立	萩萩ごはん	こめ もちごめ あすき		あおまめ	さけ しお		
	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	621	緑黄色野菜
	揚げ里芋の田楽	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	745	
	十五夜デザート	さとう みすあめ	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～

