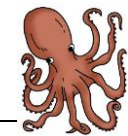
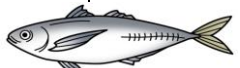
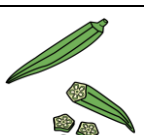






# こんだてひょう



日	曜	こんだて名	赤の食べ物(おにも血・肉・骨になるもの)		緑の食べ物(おにも体の調子をとのえるもの)		黄の食べ物(おにも働く力になるもの)		備考
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
			魚・肉・卵・大豆・大豆製品	牛乳・乳製品・小魚・海産	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ	米・パン・めん・いも	油脂・種実類	
1	水	ごはん 牛乳 あじのバジルソースやき とりちゃんこ あべかわだんご 小4こ・中5こ目安	おさかなチャレンジ あじ とりにく やきどうふ きなこ	牛乳		バジル レモンかじゅう にんじん はくさい ねぎ こんにゃく		ごはん しらたまだんご さとう	お魚チャレンジ“あじ” 須西小3年なし
2	木	ごはん 牛乳 たこめしのぐ えだまめコロッケ とうがんじる	たこ ちくわ あぶらあげ	牛乳	みつば	こんにゃく えだまめ たまねぎ とうがん ねぎ ほししいたけ	さとう あぶら あぶら	ごはん	半夏生献立“たこ” 
3	金	サンドイッチパンズ 牛乳 てりやきバーガー(てりやきハンバーグ) てりやきバーガー(そえやさい) ミネストローネスープ	ぎゅうにく ふたにく とりにく	牛乳		たまねぎ キャベツ ごまつな にんじん トマト バジル たまねぎ ズッキーニ	さとう オリーブオイル オリーブオイル	サンドイッチパンズパン パンこ さとう かたくりこ さとう アルファベットマカロニ オリーブオイル	【あじ】 (1日)
6	月	ごはん 牛乳 さばのおかか ハムとキャベツのサラダ なすとかぼちゃのみそしる	さば かつおぶし ハム とりにく とうふ みそ	牛乳		わかめ かぼちゃ にんじん	さとう マヨネーズ(卵なし)	ごはん	 たなばた献立
7	火	ごはん 牛乳 ぶたにくのたつたあげ ひじきのいために たなばたじる(卵除去食:有) パステータート(たなばたゼリー)	ぶたにく ツナ とりにく かたかまほこ うずらたまご	牛乳		しょうが にんにく さやいんげん にんじん モロヘイヤ たまねぎ しめじ レモン ぶどう みかん	かたくりこ こめこ さとう さとう ピーファン さとう	あぶら あぶら あぶら	たなばた献立 パステータート <b>ふともじ</b> <b>太文字の ごまつな、みつば</b> <b>うずらたまご、とうがん</b> <b>チンゲンサイ、ぶたにく</b> <small>あいちけんさん しょう</small> は愛知県産を使用する よてい 予定です。
8	水	ちゅうかめん 牛乳 とんこつラーメンのしる きりぼしバンバンジー てづくりアップルパイ	やきぶた ささみオイルづけ	牛乳		にんじん とうみょう りんご	はくさい もやし ねぎ たけのこ さとう さとう	ちゅうかめん バンバンジーソース こま	
9	木	ごはん 牛乳 チキンピリヤニのぐ(乳除去食:有) オクラうりポトフ れいとうみかん	とりにく ぶたにく ウイナー	牛乳	ヨーグルト トマト	マッシュルーム たまねぎ しょうが にんにく オクラ にんじん だいこん たまねぎ れいとうみかん	さとう あぶら	ごはん アジア・アジアパラ献立 ＜ピリヤニ＞ <small>みなみ</small> 南アジア:インド	アジア・アジアパラ献立 ピリヤニ(インド) 未来の食材 オクラ 大根
10	金	こがたロールパン 牛乳 わふうペンネ ソインチューのつつみあげ フレンチサラダ コーヒーぎゅうにゅうのもと	ぶたにく とうふ とりにく とうにゅう みそ	牛乳	にんじん ビーマン にんじん ブロッコリー	にんにく たまねぎ しめじ たまねぎ とうもろこし キャベツ きゅうり とうもろこし	さとう あぶら あぶら	こがたロールパン ペンネ さとう こむぎこ こめこ さとう コーヒーぎゅうにゅうのもと	 【オクラ】 (9・16日)
13	月	ごはん 牛乳 やきにく ちゅうかサラダ えびだんごいりキムチスープ(えび除去食:有)	ぶたにく ツナ スケソウダラ えび おきあみ とりにく	牛乳	こんぶ にんじん	にんにく きくろげ ねぎ きゅうり えだまめ キムチ ほししいたけ たまねぎ	さとう ごまあぶら ごまあぶら	ごはん	毎月19日は <b>食育の日</b> 
14	火	ごはん 牛乳 あげざかなのオーロラソースがらめ ゴーヤチャンプルー(卵除去食:有) とりにくとチンゲンサイのスープ	ホキ みそ やきぶた なまあげ たまご かつおぶし とりにく	牛乳		にんじん <b>チンゲンサイ</b> だいこん とうもろこし	さとう かたくりこ さとう	あぶら あぶら	“おうちでごはんの日” 
15	水	ごはん 牛乳 あげしゅうまい 小2こ・中3こ なすうりマーボーどうふ オレンジ	ぶたにく とりにく とうふ みそ	牛乳		たまねぎ しょうが しょうが にんにく たまねぎ なす オレンジ	パンこ さとう しゅうまいのかわ さとう かたくりこ	あぶら あぶら	<small>ちいき</small> 地域の食材や旬の <small>しよくさい</small> 食材を使用しています。
16	木	むぎごはん 牛乳 なつやさいのカレー チキンナゲット 小2こ・中3こ はちみつレモンゼリーポンチ	ぶたにく とりにく	牛乳	かぼちゃ オクラ トマト にんじん かんてん	えだまめ たまねぎ にんにく しょうが フルーツチャツネ ゼリー(レモン) もも	こめこのカレールー さとう こむぎこ パンこ ゼリー(はちみつ) さとう	あぶら あぶら	食育献立 かぼちゃ オクラ トマト えだまめ ぶたにく

**魚卵注意 6日(月)さばのおかか煮**

材料等の都合により献立や産地が変更することがあります。