9月のこんだてよてい ひょう

にいがたしさんのたべもの（よてい）

おこめ　しいたけ　えのきたけ　ぶどう　きゅうり　しめじ　こまつな　たまねぎ

月	火	水	木	金
		1 ちゅうかきゅうり だいずととりのくるみがらめ きのこじる ごはん	2 アーモンドキャベツ さばのみそに やさいじる ごはん	3 もやしサラダ えびのからあげ とうふのちゅうかに ごはん
		あか：なまあげ みそ だいず とりにく ぎゅうにゅう きいろ：こめ さとう でんぷん あぶら くるみ さといも みどり：こまつな しめじ まいたけ えのき ねぎ しょうが きゅうり にんじん	あか：なまあげ さば みそ ぎゅうにゅう きいろ：こめ じゃがいも さとう アーモンド みどり：こんにゃく にんじん ねぎ こまつな ごぼう しょうが キャベツ きゅうり	あか：うずらのたまご とうふ ぶたにく えび ぎゅうにゅう きいろ：こめ でんぷん あぶら さとう ごま / コーン きゅうり みどり：にんじん ねぎ はくさい チンゲンサイ しいたけ メンマ しょうが にんにく もやし
6 じゃがいものきんぴら えだまめごはん もずくのみそしる ごはん	7 ☆中学校なし☆ かおりあえ じゃこのつくだに じゃがいものそぼろに ごはん	8 えだまめサラダ なし ごまみそスープ ちゅうかめん	9 わかめサラダ ほたてのクリームソース（むぎパプリカライス）	10 アーモンドあえ あじのなんばんづけ なすのみそしる ごはん
あか：もずく とうふ みそ ぶたにく ぎゅうにゅう きいろ：こめ ごま じゃがいも あぶら さとう みどり：こんにゃく えだまめ ねぎ こまつな えのき にんじん ごぼう さやいんげん	あか：ぶたにく ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう きいろ：こめ じゃがいも あぶら さとう でんぷん アーモンド みどり：にんじん たまねぎ たけのこ えだまめ キャベツ きゅうり	あか：ぶたにく みそ ぎゅうにゅう きいろ：ちゅうかめん あぶら ごま アーモンド / なし きゅうり みどり：にんにく しょうが にんじん メンマ もやし コーン ねぎ / えだまめ キャベツ	あか：ほたて ベーコン いんげんまめ チーズ ぎゅうにゅう わかめ きいろ：こめ むぎ あぶら ホワイトルウ みどり：にんじん たまねぎ しめじ パセリ コーン キャベツ きゅうり	あか：なまあげ みそ あじ ぎゅうにゅう きいろ：こめ でんぷん あぶら さとう アーモンド みどり：かぼちゃ なす たまねぎ しょうが ねぎ こまつな キャベツ にんじん
13 ごまずあえ ちゅうかふうまぜごはん コーンシューマイ はるさめスープ	14 りんごジャム チリコンカン こめこコッペパン やさいスープ	15 きりぼしのナムル ぶどう（3つぶ） マーボーどん（むぎごはん）	16 ❀小学校なし❀ たくあんあえ 鉄火みそ 親子煮 ごはん	17 わかめあえ （たれかつ） たれかつどん ごまみそしる
あか：ぶたにく なると さかな ぎゅうにゅう / ほうれんそう きくらげ きいろ：こめ さとう あぶら はるさめ でんぷん ごま パンこ こむぎこ / たまねぎ みどり：しょうが こまつな しいたけ にんじん にら もやし たけのこ だいこん キャベツ コーン	あか：とりにく ぶたにく いんげんまめ ぎゅうにゅう きいろ：こめこパン じゃがいも あぶら さとう みどり：りんご にんじん たまねぎ キャベツ コーン セロリー にんにく	あか：とうふ ぶたにく だいず みそ ぎゅうにゅう きいろ：こめ むぎ あぶら さとう でんぷん ごま みどり：ねぎ にら にんにく しょうが しいたけ きくらげ だいこん きゅうり にんじん ぶどう	あか：鶏肉 卵 大豆 牛乳 きいろ：米 じゃがいも くるまふ 砂糖 油 ごま みどり：にんじん 玉ねぎ 小松菜 しいたけ たけのこ ごぼう きゅうり キャベツ たくあん	あか：とうふ みそ ぶたにく わかめ ぎゅうにゅう きいろ：こめ じゃがいも ごま あぶら さとう こむぎこ パンこ みどり：こまつな にんじん ねぎ キャベツ きゅうり
20 けいろうの日	21 ☆中学校なし☆ しおもみさんまのかばやき ゼリー だんごじる ごはん	22 ❀小学校なし❀ しおもみさんまのかばやき だいふく だんご汁 ごはん	23 しゅうぶんの日	24 たらとだいずのチリソース ほたてのスープ ごはん
	あか：とりにく さんま ぎゅうにゅう きいろ：こめ しらたまだんご あぶら さとう でんぷん みずあめ / レモン あおりんご みどり：にんじん ごぼう だいこん こまつな ねぎ しめじ キャベツ きゅうり こんにゃく	あか：鶏肉 さんま 牛乳 いんげん豆 豆乳 きいろ：米 白玉だんご 油 砂糖 でんぷん 米粉 水あめ さつまいも みどり：にんじん ごぼう 大根 小松菜 ねぎ しめじ キャベツ きゅうり こんにゃく		あか：ほたて たら だいず ぎゅうにゅう きいろ：こめ あぶら さとう でんぷん / しょうが みどり：チンゲンサイ にんじん もやし たけのこ しいたけ ねぎ ピーマン たまねぎ にんにく
27 きゅうりのゆかりづけ あつやきたまご アーモンドそぼろごはん さわにわん	28 ☆中学校なし☆ きりこんぶのつけ ますのしおこうじやき さつまじる ごはん	29 コーンサラダ あきのキーマカレー（むぎごはん）	30 くきわかめのサラダ いかのたつたあげ ごはん たまねぎとたまごのみそしる	
あか：とりにく ぶたにく たまご ぎゅうにゅう きいろ：こめ アーモンド さとう はるさめ ごま でんぷん あぶら みどり：しょうが グリーンピース にんじん えのき ごぼう さやえんどう たけのこ きゅうり しそ	あか：とうふ とりにく みそ ます こんぶ さつまあげ だいず ぎゅうにゅう きいろ：こめ さつまいも あぶら さとう みどり：こんにゃく にんじん ねぎ ごぼう だいこん れんこん	あか：ぶたにく だいず ぎゅうにゅう きいろ：こめ むぎ あぶら じゃがいも カレールウ / あかピーマン コーン みどり：にんにく しょうが なす たまねぎ にんじん グリーンピース トマト キャベツ きゅうり	あか：たまご とうふ みそ いか くきわかめ ぎゅうにゅう きいろ：こめ あぶら ごま でんぷん みどり：こまつな たまねぎ にんじん もやし きゅうり あかピーマン コーン	

※食材の流通状況等により、献立が変更になることがあります。あらかじめご了承ください。