



2019年度9月分 小学校給食こんだて表



岸和田市教育委員会
岸和田市学校給食会

月	火	水	木	金
2 ●ぎゅうにゅう ごはん ■こめ にくじゃが ●ぎゅうにく ■サラダあぶら ▲たまねぎ ■さとう ▲にんじん ■けずりぶし ▲じゃがいも ■みりん ▲さんどまめ ■しょうゆ いとこんにやく ひらてんとキャベツのにびたし ●ひらてん ■しょうゆ ▲キャベツ ■みりん	3 ●ぎゅうにゅう ごはん ■こめ チンジャオロースー ●ぶたにく ■サラダあぶら ▲にんにく ■さとう ▲つちしょうが ■かたくりこ ▲たまねぎ ■しょうゆ ▲にんじん ■りょうりしゅ ▲たけのこ ■しお ▲ピーマン ■オイスターソース ちゅうかスープ ●とりにく ▲にら ▲にんじん ■チキンブイヨン ▲たまねぎ ■うすくちしょうゆ ▲ホールコーン ■しお ▲ぶなしめじ ■こしょう	4 ●ぎゅうにゅう さつまいもパン はっぼうさい ●ぶたにく ▲チンゲンサイ ▲つちしょうが ▲サラダあぶら ▲にんじん ▲かたくりこ ▲たけのこ ▲チキンブイヨン ▲たまねぎ ▲りょうりしゅ ▲キャベツ ▲しょうゆ ▲ほししいたけ ▲しお ●うずらたまご ▲こしょう スパイシーまめ ●だいず ▲こしょう ▲かたくりこ ▲カレーこ ▲あぶら ▲チリパウダー ▲しお	5 ●ぎゅうにゅう コッペパン メープルシロップ ジャーマンポテト ●ベーコン ■サラダあぶら ▲たまねぎ ■うすくちしょうゆ ▲にんじん ■しお ▲じゃがいも ■こしょう ▲パセリ レタススープ ●とりにく ■チキンブイヨン ▲にんじん ■うすくちしょうゆ ▲たまねぎ ■しお ▲えのきたけ ■こしょう ▲レタス	6 ●ぎゅうにゅう シシジュシー ■こめ ■しょうゆ ●やきぶた ■うすくちしょうゆ ▲にんじん ■りょうりしゅ ●こんぶ ■しお ツナのチャンプルー ●まぐろあぶらづけ ■しお ▲キャベツ ■こしょう ●こなかつお ■しょうゆ ▲サラダあぶら とうがんともずくのみそしる ▲とうがん(またはかもうり) ▲にんじん ▲あおねぎ ▲たまねぎ ●あかみそ ●もずく [けずりぶし ▲えのきたけ [だしこんぶ]
9 ●ぎゅうにゅう ごはん ■こめ あじつけのり マーボーなす ●ぶたにく ■かたくりこ ▲つちしょうが ■チキンブイヨン ▲にんにく ■テンメンジャン ▲にんじん ■トウバンジャン ▲なす ■りょうりしゅ ▲あおねぎ ■しょうゆ ▲ごまあぶら ■しお ●あかみそ えびだんこのスープ ●えびだんご ▲つちしょうが ▲にんじん ▲チキンブイヨン ▲たまねぎ ■うすくちしょうゆ ▲チンゲンサイ ■しお ▲えのきたけ ■こしょう	10 ●ぎゅうにゅう げんりょうなめし ■こめ ▲かんそうあおな しお いもとだんごに ●ぎゅうにく ■けずりぶし ▲さといも ■しょうゆ ▲しらたまも ■みりん ▲さとう みそしる ▲たまねぎ ●あかみそ ▲にんじん ●しろみそ ▲キャベツ [けずりぶし ▲ふともやし [だしこんぶ ▲こまつな つきみせりー(ぶどう・みかん)	11 ●ぎゅうにゅう こくどうパン とりにくとたまごのさっぱり ●とりにく ▲たまねぎ ●うずらたまご ■さとう ▲にんにく ■しょうゆ ▲つちしょうが ■す ▲にんじん はるさめスープ ●ぶたにく ■はるさめ ▲にんじん ■チキンブイヨン ▲たまねぎ ■うすくちしょうゆ ▲ふともやし ■しお ▲ぶなしめじ ■こしょう ▲にら	12 ●ぎゅうにゅう バーカーパン タラフライ ●タラフライ ■あぶら のうこうソース(こぶくろ) やさいのようふうに ●フランクフルトソーセージ ▲にんじん ■チキンブイヨン ▲たまねぎ ■うすくちしょうゆ ▲じゃがいも ■しお ▲キャベツ ■こしょう ▲パセリ	13 ●ぎゅうにゅう ごはん ■こめ あまからチキンどんぶりのぐ ●とりにく ■さとう ▲にんじん ■かたくりこ ▲たまねぎ ■しお ▲ぶなしめじ ■こしょう ▲あおねぎ ■しょうゆ ▲サラダあぶら ■りょうりしゅ わかめスープ ●やきちくわ ■チキンブイヨン ▲にんじん ■うすくちしょうゆ ▲たまねぎ ■しお ▲にら ■こしょう ●カットわかめ
16 けいろう ひ 敬老の日 	17 ●ぎゅうにゅう とりめし ■こめ ■しょうゆ ▲ごぼう ■みりん ●とりにく ■りょうりしゅ ▲さとう がんもどきのふくめに ●がんもどき ■みりん ▲さとう ■うすくちしょうゆ ▲けずりぶし みそしる ▲にんじん ●あかみそ ▲たまねぎ ●しろみそ ▲だいこん [けずりぶし ▲キャベツ [だしこんぶ ▲あおねぎ	18 ●ぎゅうにゅう コッペパン やきソーセージ ●ウインナーソーセージ ケチャップ(こぶくろ) キャベツぞえ ▲キャベツ ■しお かぼちゃのコンソメスープ ●とりにく ■チキンブイヨン ▲にんじん ■うすくちしょうゆ ▲たまねぎ ■しお ▲かぼちゃ ■こしょう ▲パセリ	19 ●ぎゅうにゅう げんりょうコッペパン ソーススパゲティ ●ぶたにく ■サラダあぶら ▲たまねぎ ■のうこうソース ▲にんじん ■ウスターソース ▲キャベツ ■しお ▲ピーマン ■こしょう ●こんぶパウダー ▲スパゲティ ホキのカレーふうみやき ●ホキ ■しお ▲たまねぎ ■こしょう ▲サラダあぶら ■カレーこ	20 ●ぎゅうにゅう ごはん ■こめ ビビンバのぐ ●ぎゅうにく ▲チンゲンサイ ▲にんにく ■サラダあぶら ▲ぜんまい ■さとう ▲にんじん ■しょうゆ ▲ふともやし ■コチュジャン きざみのり タツコムタン ●とりにく [とりがら ▲たまねぎ [つちしょうが ▲えのきたけ [あおねぎ ▲あおねぎ [うすくちしょうゆ ■しお ■こしょう
23 しゅうぶん ひ 秋分の日 	24 ●ぎゅうにゅう ごはん ■こめ ぶたキムチどうふ ●ぶたにく ■サラダあぶら ▲つちしょうが ■さとう ▲ほししいたけ ■かたくりこ ▲にんじん ■チキンブイヨン ▲たけのこ ■りょうりしゅ ▲キャベツ ■しお ▲たまねぎ ■こしょう ▲チンゲンサイ ■しょうゆ ▲えのきたけ ■キムチのもと ●とうふ にぎすのからあげ ●にぎす(こなつき) ■あぶら	25 ●ぎゅうにゅう うずまきパン きのこのグラタンふう ●とりにく ●こなチーズ ▲たまねぎ ■こむぎこ ▲にんじん ■サラダあぶら ▲じゃがいも ■バター ▲ぶなしめじ ▲パセリ ▲エリンギ ■チキンブイヨン ▲マッシュルーム ■しお ▲マカロニ ■こしょう ●ぎゅうにゅう ハムとこまつなのソテー ●ハム ■サラダあぶら ▲こまつな ■しお ▲キャベツ ■こしょう	26 ●ぎゅうにゅう オリーフパン カレーソース ●ぎゅうにく ■サラダあぶら ▲つちしょうが ■こめこカレー ▲にんにく ■チキンブイヨン ▲たまねぎ ■カレーこ ▲にんじん ■しょうゆ ▲ピーマン ■ウスターソース ▲ひよこまめ ■ケチャップ ▲レンズまめ ■しお ベーコンとキャベツのスープ ●ベーコン ▲パセリ ▲にんじん ■チキンブイヨン ▲たまねぎ ■うすくちしょうゆ ▲じゃがいも ■しお ▲キャベツ ■こしょう ぶどう ▲ぶどう	27 ●ぎゅうにゅう じゃこごはん ■こめ ■うすくちしょうゆ ●ほしちりめん ■みりん ■しょうゆ せんぎりだいこんのピリからに ●とりにく ■さとう ▲せんぎりだいこん ■チキンブイヨン ▲にんじん ■しょうゆ ▲ピーマン ■とうがらしこ ▲サラダあぶら ぶたじる ●ぶたにく ■じゃがいも ▲にんじん ▲あおねぎ ▲たまねぎ ●あかみそ ▲ふともやし ■にぼし

●..き(ちからやねつになる) ●..あか(からだのにくや、ち、ほねになる) ▲..みどり(からだのちようしをととのえる)
※やむをえない事情により内容を変更する場合があります。ご了承ください。

★「アレルギー情報」はこちら [岸和田市 小学校 給食献立 検索](#)

材料 [4人分/g]

- ベーコン・・・40
- サラダ油・・・適量
- たまねぎ・・・80
- じゃがいも・・・240
- にんじん・・・40
- パセリ・・・2



つく 作ってみよう 給食メニュー! ジャーマンポテト

- きゅうしよく
- 下ごしらえ
- たまねぎはくし形に切る。
 - にんじんはいちょう切りにする。
 - じゃがいもはいちょう切りにし、茹でておく。
 - パセリはみじん切りにする。

作り方

- ①油でベーコンを十分炒める。
- ②たまねぎ・にんじんを加えて炒める。
- ③調味する。
- ④ゆでたじゃがいも・パセリを加えて炒める。

