

ひ ようび	こんだてめい		あかのなかま	きいろのなかま	みどりのなかま	メモ
	主食	副食	ちやくやほねを つくるしよくひん	ねつやちからの もとになるしよくひん	からだのちようしを ととのえるしよくひん	
7月 21 金	うにく どんみ ①そ	ワカメスープ② ひややつこ③ がりがりくん④	ぎゅうにゅう ① たまご みそ ぶたにく とりがらだし ② なると とりにく ワカメ ③ とうふ かつおぶし ④	うどん ごまあぶら ごまあぶら さとう	きゅうり ネギ にんにく しょうが キャベツ ネギ りんご	<p>9がつ11にちは かいしの16かい めのたんじょうび</p>   <p>9月1日甲斐市市制 16周年記念献立に なります。甲斐市 の特産物を使用し た甲斐市統一の牛 ぎゅっとねぎ丼赤 坂とまどを使用し た献立です。</p> <p>牛ぎゅっとねぎ丼 とは一甲斐市の特 産物甲州ワイン ビーフと新しくブ ランド化された甲 斐のぎゅぎゅっと ねぎを使用した丼 になります</p>
24 月	ぎゅう しゅう ①カ しゅう	シーザーサラダ② エクレア③	ぎゅうにゅう ① ぎゅうにく ② ベーコン ③ たまご ぎゅうにゅう	こめ むぎ じゃがいも カレールウ ドレッシング クルトン こむぎこ さとう チョコ レート	りんご とまと にんじん たまねぎ ピーマン コーン きゅうり キャベツ ブロッ コリー	
25 火	むぎ こは ん	のっぺいじる① なべしぎ② すのもの③	ぎゅうにゅう ① とりにく ② ぶたにく なまあげ みそ ③ かまぼこ ワカメ	こめ むぎ さらだあぶら ごまあぶら	こんにゃく えのき にんじん ネギ ごぼう にんにく しょうが なす にんじん ピーマン キャベツ きゅうり	
26 水	そぼ ろ パ ン	ミネストローネ① ハムカツ② マカロニサラダ③ プチゼリー④	ぎゅうにゅう ① ひよこまめ だいず とり にく ② ハム たまご ③ たまご ツナ ④ ゼラチン	そぼろパン オリーブオイル こめこ ばんこ マカロニ マヨネーズ さとう	たまねぎ セロリ にんにく トマト パセリ コーン きゅうり にんじん ぶどう	
27 木	むぎ こは ん	とうにゅうスープ① さいきょうやき② うめおかかあえ③	ぎゅうにゅう ① とうにゅう みそ ぶたに く ② さわら さいきょうみそ ③ かまぼこ とうにゅう かつ おぶし	こめ むぎ ごま	ゴボウ はくさい ネギ にんじん こまつな もやし きゅうり にんじん エノキ うめ	
28 金	むぎ こは ん	なるとスープ① はっほうさい② ちゅうかサラダ③	ぎゅうにゅう ① なると とりにく ② ぶたにく イカ つずらの たまご ③ ハム	こめ むぎ かたくりこ かきあぶら ごまあぶら	キャベツ ねぎ きくらげ にんじん はくさい たけのこ もやし ほうれんそう きゅうり	
31 月	むぎ こは ん	ちげじる① スタミナあげ② パンパンジーぶう③	ぎゅうにゅう ① ぶたにく とうふ みそ ② ぶたにく みそ ③ とりにく	こめ むぎ つきこんにゃく かたくりこ じゃがいも ごま マヨネーズ ごま	はくさい だいこん にんじん ネギ にんじん たまねぎ ピーマン キャベツ にんじん きゅうり	
9月 1 火	ぎゅう しゅう ①ど んぎ ゅつ とね ぎ	あぶらげのおみそしる ② あかさかとまとサラダ ③ かいしさんウメジャム ゼリー④	ぎゅうにゅう ① こうしゅうワインビーフ ちくわ ② あぶらあげ みそ ③ イカ ④ ゼラチン	こめ むぎ しらたき つぶマスタード オリーブ オイル さとう	かいのぎゅぎゅっとねぎ はくさい にんじん ほうれんそう にんじん だいこん あかさかとまと ピーマン ブロッ コリー キャベツ かいしさんウメジャム	
2 水	く しあ いじ ゅー ①	もずくスープ② とうふチャンプルー③	ぎゅうにゅう ① かまぼこ えだまめ ひじ き とりにく ② かまぼこ もずく ③ ぶたにく とうふ たまご かつおぶし	こめ もちごめ ごまあぶら マヨネーズ かきあぶら	しいたけ にんじん えだまめ えのき きょうな にんじん たまねぎ いら もやし	
3 木	むぎ こは ん	キャベツのおみそしる① かぼちゃのあまからいた め② ひじきごぼうサラダ③	ぎゅうにゅう ① みそ ② ぶたにく ③ ひじき ハム	こめ むぎ すりごま ごまドレッシング	ネギ こまつな キャベツ かぼちゃ しめじ いんげん ごぼう にんじん きゅうり	
4 金	ひ や ん し ら ー め ①	ぎょうざ② につけたまご③ さなかつハイ④	ぎゅうにゅう ① とりにく ワカメ ② たまご とりにく ぶたに く ③ たまご ④ いわし	らーめんのめん ぎょうざのかわ アーモンド ビーチッツ ごま	にんじん きゅうり コーン ネギ キャベツ いら	
7 月	り こ の う お し ゅ こ う ど ど ①	とうふのおみそしる② つるしゃきあえ③ きなこぼう④	ぎゅうにゅう ① たまご のり とりにく ② とうふ みそ あぶらげ ③ もずく かまぼこ ④ きなこ	こめ むぎ しらたき ごまあぶら みずあめ	しいたけ にんじん えだまめ たけのこ こまつな にんじん きゅうり にんじん	

ひ ようび	ごはん		り ん ご う ば	あかのなかま	きいろのなかま	みどりのなかま	メモ
	主食	副食		ちやくやほねを つくるしよくひん	ねつやちからの もともなるしよくひん	からだのちようしを ととのえるしよくひん	
8 火	○	むぎごはん		ぎゅうにゅう ① ワカメ なたと とりく ② ぶたにく ③ ちりめん	こめ むぎ じゃがいも かきあぶら ごま	ピーマン たけのこ きゅうり だいずもやし にんじん いら こまつな	
9 水	○	くろパン		ぎゅうにゅう ① ベーコン ② とりく たまご ③ ツナ ④ ヨーグルト ゼラチン	パン マヨネーズ かたくりこ トマトケチャップ ごまあぶら ごま さとう	ブロッコリー コーン にんじん ほうれんそう たまねぎ きゅうり パセリ だいこん にんじん きゅうり フルーツ	
10 木	○	むぎごはん		ぎゅうにゅう ① ぶたにく とうふ みそ ② サバ ③ ちくわ きざみのり	こめ むぎ じゃがいも マヨネーズ ごま めんつゆ	ごぼう だいこん にんじん こんにゃく ねぎ レモン にんじん だいずもやし ほうれんそう コーン	
11 金	○	むぎごはん		ぎゅうにゅう ① みそ ② とりく ぶたにく ③ いとかまほこ	こめ むぎ じゃがいも ごま ごまあぶら	まいだけ しめじ えのき ネギ にんじん こまつな たまねぎ もやし ほうれんそう きゅうり	ほくほくのじゃがいもと甘塩っぱいそばろの相性は抜群です
14 月	○	むぎごはん		ぎゅうにゅう ① とうふ みそ ② だいず ひじき きつまあげ とりく ③ ちくわ	こめ むぎ	えのき しめじ ネギ なめこ にんじん こんにゃく いんげん キャベツ きゅうり にんじん	
15 火	○	むぎごはん		ぎゅうにゅう ① なたと とりく ② サバ みそ ③ たまご ハム	こめ むぎ こむぎこ かたくりこ ごま ごまあぶら	ちんげんさい たまねぎ しいたけ にんにく しょうが ネギ にんじん きゅうり	
16 水	○	ローズパン		ぎゅうにゅう ① ベーコン ② とりく チーズ ③ ハム ④ チーズ	パン マヨネーズ つぶマスタード さらだあぶら ごま	キャベツ ほうれんそう たまねぎ にんじん しょうが パセリ れんこん コボウ にんじん きょうな	
17 木	○	タコライス		ぎゅうにゅう ① ぶたにく チーズ ② ウインナー ③ かんてん	こめ むぎ オリーブオイル トマトケチャップ かきあぶら タバスコ じゃがいも さとう	たまねぎ トマト ナツメグ グミン キャベツ レモン パセリ たまねぎ にんじん パセリ オレンジ	沖縄の郷土料理タコライスです。
18 金	○	むぎごはん		ぎゅうにゅう ① ワカメ みそ あぶらあげ ② ぶたにく とりく ③ ハム	こめ むぎ かたくりこ マヨネーズ ごまあぶら	にんじん キャベツ たまねぎ にんじん とうがん だいずもやし ほうれんそう にんじん きゅうり	
23 水	○	むぎごはん		ぎゅうにゅう ① たまご とりく ② ぶたにく ③ こんぶ	こめ むぎ かたくりこ はるさめ かきあぶら ごまあぶら	コーン にんじん ネギ ネギ いら しいたけ たけのこ ほうれんそう もやし にんじん きゅうり	
24 木	○	ドミット		ぎゅうにゅう ① ソーセージ ② ベーコン ③ ツナ	パン マヨネーズ マスタード トマトケチャップ マカロニ ドレッシング	トマト パセリ こまつな にんじん えのき キャベツ ピーマン ブロッコリー カリフラワー	
25 金	○	うどん		ぎゅうにゅう ① ぶたにく たまご ② とりく あぶらあげ ③ きゅうにゅう なまクリーム バター たまご	こめ むぎ かたくりこ こむぎこ いもち さとう こむぎこ	キャベツ にんじん ネギ しいたけ だいこん にんじん ごぼう いちご	
29 火	○	むぎごはん		ぎゅうにゅう ① ワカメ とうふ ② ぶたにく ③ イカ	こめ むぎ かたくりこ ドレッシング ごま	キャベツ ネギ ピーマン にんじん たまねぎ ネギ ごぼう にんじん きゅうり だいこん	
30 水	○	ゲミート		ぎゅうにゅう ① ぶたにく とりく だい ② ベーコン ③ バター たまご	スパゲティ トマトケチャップ こむぎこ ぼんこ	にんじん トマト パセリ にんにく たまねぎ しめじ えのき にんじん セロリ ブロッコリー カボチャ	