

9がつ こんだてひょう (常食)



にち	ようび	くぶん	ちょうしょく	10じおやつ	ちゅうしょく	15じおやつ	ゆうしょく
1	金	ようじ	ごはん みそしる ふくめに ふりかけ	フルーツ	ごはん ポークチャップ クラムチャウダー フルーツ	ぎゅうにゅう てづくりりんご ゼリー	ごはん さかなみそに マカロニサラダ インゲンごまかおりいため
		がくどう せいねん	ごはん みそしる ふくめに ふりかけ フルーツ				
2	土	ようじ	ごはん みそしる さばのしおやき おひたし のり	ヨーグルト	さけチャーハン ちゅうかふうあえもの ちゅうかスープ	ぎゅうにゅう ビスケット	ごはん とうふハンバーグ ポテトサラダ こまつなのいためもの
		がくどう せいねん	ごはん みそしる さばのしおやき おひたし のり ヨーグルト				
3	日	ようじ	パン ジャム ケチャップいため えだまめのポタージュ	バナナ	ごはん さかなのフライ わふうサラダ さつまいものあまに	ぎゅうにゅう プリン	ごはん てりやきチキン ビーフンいため ちゅうかスープ
		がくどう せいねん	パン ジャム ケチャップいため えだまめのポタージュ バナナ				
4	月	ようじ	ごはん みそしる かぼちゃそぼろあんかけ ふりかけ	ヨーグルト	スパゲッティミートソース やさいサラダ フルーツ 	ぎゅうにゅう おにぎりせんべい	ごはん ぶたにくのみそつけやき ハウレンソウのあえもの けんちんじる
		がくどう せいねん	ごはん みそしる かぼちゃそぼろあんかけ ふりかけ ヨーグルト				
5	火	ようじ	ごはん みそしる スペインふうオムレツふりかけ	フルーツゼリー	ごはん ささみカツ かいそうサラダ ようふうに	ぎゅうにゅう ミルクかんてん	ごはん さけのチャンチャンやき マカロニサラダ はるさめスープ
		がくどう せいねん	ごはん みそしる スペインふうオムレツふりかけ ぎゅうにゅう				

* ざいりょうのつごうにより、こんだてをへんこうするばあいがあります。

☆こんげつしょうのさかな…さけ・さば・あかうお・しろみざかな（スズキ・ホキ・たら・ホッケ・カラスガレイ）

ふじさんぎょう

9がつ こんだてひょう (常食)



にち	ようび	くぶん	ちょうしよく	10じおやつ	ちゅうしよく	15じおやつ	ゆうしよく
6	水	ようじ	ごはん みそしる ウインナーポテトのいためもの なっとう	ふかしいも	ドライカレー シーザーサラダ きのこスープ	ぎゅうにゅう ココアマフィン	ごはん さかなのこうみやき はっぼうさい だいこんサラダ
		がくどう せいねん	ごはん みそしる ウインナーポテトのいためもの なっとう ゼリー				
7	木	ようじ	ごはん みそしる とりだんごはるさめに のり	やさいゼリー	ごはん チキンピカタ ケチャップソース マセドアンサラダ やさいスープ	ぎゅうにゅう クッキー	ごはん にざかな スパゲティサラダ ちやわんむし
		がくどう せいねん	ごはん みそしる とりだんごはるさめに のり やさいゼリー				
8	金	ようじ	ごはん みそしる ごもくたまごやき のり	ヨーグルト	やきそば ちゅうかふうひやっこ フルーツ	ぎゅうにゅう やきドーナツ	ごはん チキンなんばん わかめとだいこんのサラダ いとこに
		がくどう せいねん	ごはん みそしる ごもくたまごやき のり ヨーグルト				
9	土	ようじ	ごはん みそしる さけのしおやき ごまいため のり	ふかしいも	ごはん さかなのピザふうホイルやき やさいサラダ マカロニたまごスープ	ぎゅうにゅう てづくり パンケーキ	わかめごはん とりのからあげ はるさめのあえもの アスパラいため
		がくどう せいねん	ごはん みそしる さけのしおやき ごまいため のり ヨーグルト				
10	日	ようじ	ごはん みそしる めだまやき ふりかけ	バナナ	チキンライス やさいのクリームに あおりんごゼリー	ぎゅうにゅう baumkuchen	ごはん フィッシュバーグ だいこんのあまずあえ みそにくじゃが
		がくどう せいねん	ごはん みそしる めだまやき ふりかけ バナナ				

* ざいりょうのつごうにより、こんだてをへんこうするばあいがあります。

☆こんげつしょうのさかな…さけ・さば・あかうお・しろみざかな (スズキ・ホキ・たら・ホッケ・カラスガレイ)

ふじさんぎょう

9がつ こんだてひょう (常食)



にち	ようび	くぶん	ちょうしょく	10じおやつ	ちゅうしょく	15じおやつ	ゆうしょく
1 1	月	ようじ	ごはん みそしる そぼろに なっとう	ゼリー	ハンバーガー フライドポテト ミネストローネ ヨーグルトあえ	ぎゅうにゅう ウエハース	ごはん さかなのみそに もやしナムル ちゅうかいため
		がくどう せいねん	ごはん みそしる そぼろに なっとう ゼリー				
1 2	火	ようじ	ごはん みそしる スクランブルエッグ やさいソテー のり	ヨーグルト	カレーうどん ごまずあえ フルーツ	ぎゅうにゅう コーンとチーズ のマフィン	ごはん さかなプロバンスふう かぼちゃサラダ コンソメに
		がくどう せいねん	ごはん みそしる スクランブルエッグ のり やさいソテー ヨーグルト				
1 3	水	ようじ	ごはん みそしる だいこんいりに のり	フルーツ	ごはん さかなのしおやき じゃがいものそぼろに ひじきのサラダ	ぎゅうにゅう おにぎりせんべい	ごはん タンドリーチキン オーロラソースかけ えだまめのポタージュ
		がくどう せいねん	ごはん みそしる だいこんいりに のり ヨーグルト				
1 4	木	ようじ	ごはん みそしる れんこんきんぴら ひややっこ のり	ウエハース	ぎゅうどん かにあえ フルーツ	ぎゅうにゅう バナナ マフィン	ごはん さかなのぱんこやき じゃこサラダ コンソメスープ
		がくどう せいねん	ごはん みそしる れんこんきんぴら ひややっこ のり ぎゅうにゅう				
1 5	金	ようじ	ごはん みそしる スペインふうオムレツ のり	りんごヨーグルト	ごはん エビフライ ポークビーンズ ブロッコリーごまあえ	ぎゅうにゅう どらやき	ごはん にこみハンバーグ ポパイソテー ごまマヨネーズあえ
		がくどう せいねん	ごはん みそしる スペインふうオムレツ のり りんごヨーグルト				

* ざいりょうのつごうにより、こんだてをへんこうするばあいがあります。

☆こんげつしょうのさかな…さけ・さば・あかうお・しろみざかな（スズキ・ホキ・たら・ホッケ・カラスガレイ）

ふじさんぎょう

9がつ こんだてひょう (常食)



にち	ようび	くぶん	ちょうしょく	10じおやつ	ちゅうしょく	15じおやつ	ゆうしょく
16	土	ようじ	ごはん みそしる ひじきのために なつとう	ビスケット	チキンカレー もりあわせサラダ ジョア	ぎゅうにゅう たまごボーロ	ごはん さかなのマヨネーズやき ちくぜんに すましじる
		がくどう せいねん	ごはん みそしる ひじきのために なつとう ぎゅうにゅう				
17	日	ようじ	ごはん みそしる こまつなのソボロに ふりかけ	バナナ	さらうどん いもあめ (だいがくいも) あまずあえ	ぎゅうにゅう プリン	ごはん さけしおやき れいしゃぶサラダ のっぺいじる
		がくどう せいねん	ごはん みそしる こまつなのソボロに ふりかけ バナナ				
18	月	ようじ	パン ジャム ウィンナー やさいソテー コンソメスープ	フルーツ	ごはん さかなのかばやき パンサンスー なすのそぼろに	ぎゅうにゅう やきドーナツ	ごはん しょうがやき たまごいりポテトサラダ きのこスープ
		がくどう せいねん	パン ジャム ウィンナー やさいソテー コンソメスープ フルーツ				
19	火	ようじ	ごはん みそしる とりだんごやさいに のり	ヨーグルト	ごもくチャーハン とうふのカニあんかけ はるさめスープ	ぎゅうにゅう しおおかき	ごはん さかなのたつたあげ ごまずあえ ちゅうかふうコーンスープ
		がくどう せいねん	ごはん みそしる とりだんごやさいに のり ヨーグルト				
20	水	ようじ	ごはん みそしる ひじきに のり	バナナ	きつねうどん チーズとツナのサラダ コロッケ	ぎゅうにゅう にんじんゼリー	ごはん とりのクリームソース さつまいもサラダ やさしいため
		がくどう せいねん	ごはん みそしる ひじきに のり ゼリー				

* ざいりょうのつごうにより、こんだてをへんこうするばあいがあります。

☆こんげつしょうのさかな…さけ・さば・あかうお・しろみざかな (スズキ・ホキ・たら・ホッケ・カラスガレイ)

ふじさんぎょう

9がつこんだてひょう (常食)



にち	ようび	くぶん	ちょうしょく	10じおやつ	ちゅうしょく	15じおやつ	ゆうしょく
2 1	木	ようじ	ごはん みそしる ごもくたまごやき ごまあえ ふりかけ	ヨーグルト	ごはん サーモンバターしょうゆやき ごぼうサラダ のりポテト	ぎゅうにゅう バウムクーヘン	ごはん ぎゅうにくのすきに ブロッコリーサラダ すましじる
		がくどう せいねん	ごはん みそしる ごもくたまごやき ごまあえ ふりかけ ヨーグルト				
2 2	金	ようじ	ごはん みそしる ハムソテー ポテトいため のり	ゼリー	ごはん チキントマトソースかけ グリーンサラダ かぼちゃのポタージュ	ぎゅうにゅう やさいむしパン	ごはん さかなのカレーあげ さといもごまみそあえ にんじんしりしり
		がくどう せいねん	ごはん みそしる ハムソテー ポテトいため のり ゼリー				
2 3	土	ようじ	ごはん ぐだくさんスープ スクランブルエッグ ソテー ふりかけ	ヨーグルト	ハヤシライス コールスローサラダ フルーツ	ぎゅうにゅう いちごミルク かんてん	ごはん さかなのしおやき かぼちゃサラダ ぶたじる
		がくどう せいねん	ごはん ぐだくさんスープ スクランブルエッグ ソテー ふりかけ ヨーグルト				
2 4	日	ようじ	ごはん みそしる いために なっとう	ゼリー	クリームスパゲティ ミートボール フルーツポンチ	ぎゅうにゅう ウエハース	ごはん さかなのてりやき はるさめあえもの にまめ
		がくどう せいねん	ごはん みそしる いために なっとう ゼリー				
2 5	月	ようじ	ごはん みそしる ひじきいりけんちんに ふりかけ	バナナ	ごはん さかなのみそチーズやき ツナに サラダ	ぎゅうにゅう てづくりフルーツ ゼリー	ごはん とりのからあげ あまずあえ すましじる
		がくどう せいねん	ごはん みそしる ひじきいりけんちんに ふりかけ バナナ				

☆こんげつしょうのさかな…さけ・さば・あかうお・しろみざかな（ズキ・ホキ・たら・ホッケ・カラスガレイ）

ふじさんぎょう

*ざいりょうのつごうにより、こんだてをへんこうするばあいがあります。

9がつこんだてひょう (常食)



にち	ようび	くぶん	ちょうしょく	10じおやつ	ちゅうしょく	15じおやつ	ゆうしょく
26	火	ようじ	ごはん みそしる のり さばのしおやき ゆかりあえ	ゼリー	そばろどん きゅうりのすのもの さかなのすましじる フルーツ	ぎゅうにゅう クッキー	ごはん ハンバーグ フレンチサラダ ポトフふう 
		がくどう せいねん	ごはん みそしる さばのしおやき ゆかりあえ のり ゼリー				
27	水	ようじ	ごはん みそしる オムレツ やさいのコンソメに のり	ヨーグルト	ごはん しょうがやき ナムル わかめスープ	ぎゅうにゅう バナナマフィン	ごはん さけのクリームシチュー ラタトゥユ ひじきのまめサラダ
		がくどう せいねん	ごはん みそしる オムレツ やさいのコンソメに のり ヨーグルト				
28	木	ようじ	ごはん みそしる やさいのそばろに のり	フルーツ	パン マカロニグラタン コンソメスープ フルーツ	ぎゅうにゅう ビスケット	ごはん マーボーとうふ ごまあえ チンジャオロースふう
		がくどう せいねん	ごはん みそしる のり やさいのそばろに フルーツ				
29	金	ようじ	ごはん みそしる やさいのザー ツナあえ のり	やさいゼリー	コーンラーメン えびたまあんかけ あんにんどうふ	ぎゅうにゅう おつきみ おまんじゅう	ごはん さかなのタルタルソース ようふうだいに こまつなサラダ
		がくどう せいねん	ごはん みそしる やさいのザー ツナあえ のり やさいゼリー				
30	土	ようじ	ごはん みそしる なっとう さといもとだいこんのもの	ウエハース	にんじんごはん とりのあまずあんかけ ブロッコリーのごまあえ さわにわん	ぎゅうにゅう バウムクーヘン	ごはん てりやきつくね ビーフンいため ちゅうかスープ
		がくどう せいねん	ごはん みそしる さといもとだいこんのもの なっとう ヨーグルト				

☆こんげつしょうのさかな…さけ・さば・あかうお・しろみざかな(スズキ・ホキ・たら・ホッケ・カラスガレイ)

*ざいりょうのつごうにより、こんだてをへんこうするばあいがあります。 ふじさんぎょう