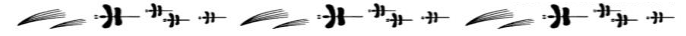


9月の献立



日	献立名	赤の食品（血や肉になる）		黄の食品（熱や力になる）		緑の食品（体の調子を整える）		17種たんぱく質
		1群	2群	5群	6群	3群	4群	
2火	夏野菜カレー	豚肉、レンズ豆		精白米、じゃがいも、小麦粉	塩、有塩バター	かぼちゃ、にんじん、トマト	にんにく、しょうが、スッキンニ玉葱	859 25.6
	イタリアンサラダ			砂糖	油	にんじん、赤パプリカ	キャベツ、きゅうり	
	オレンジゼリー		粉寒天	砂糖			オレンジジュース、みかん缶	
	牛乳		牛乳					
3水	ココア揚げパン			パン、グラニュー糖	油			791 38.6
	卵のココット	鶏ひき肉、豚ひき肉、豚レバー、チーズ、卵	ピザ用チーズ		油	トマトピューレ	玉葱、マッシュルーム缶	
	ABCスープ	豚肉		ABCマカロニ	油	にんじん、こまつな	玉葱、キャベツ	
	牛乳		牛乳					
4木	ごはん／牛乳		／牛乳	精白米／				839 32.8
	かしわのすき焼き	鶏肉、豆腐		重宝砂糖	油	にんじん、こまつな	しらたき、玉葱、長ねぎ、干し椎茸、えのきだけ	
	かわりきゅうり				ごま油		きゅうり、にんにく	
	わらびもち	●奈良県● 豆腐、きな粉		くず粉、砂糖				
5金	チリビーンズライス	いんげん豆、レンズ豆、豚ひき肉、ベーコン		精白米、じゃがいも、砂糖	油	にんじん、トマトピューレ、トマトジュース	玉葱、にんにく	807 25.1
	パリパリサラダ			ワンタンの皮、砂糖	油、ごま油、白ごま	にんじん、こまつな	キャベツ、きゅうり、長ねぎ	
	果物（梨）	★筑西市梨使用献立★					なし	
	牛乳		牛乳					
8月	生パスタきのこソース	豚肉、レンズ豆	粉チーズ	生パスタ、小麦粉	塩、有塩バター	にんじん、トマトピューレ、トマト缶	にんにく、しょうが、玉葱、しめじ、えのき、マッシュルーム	749 31.8
	じゃこ入りサラダ		ちりめんじゃこ	砂糖	白ごま油、ごま油	こまつな、にんじん	キャベツ、ちやし、きゅうり、玉葱	
	豆乳ココアゼリー	豆乳、豆乳クリーム	パルアナガー	砂糖				
	牛乳		牛乳					
9火	とり五目ご飯	油揚げ、鶏肉		精白米、砂糖	油	にんじん	ごぼう、干し椎茸	720 35.9
	魚のレモン醤油	ほら		でんぷん、砂糖	油		レモン	
	おかか和え	糸けずりぶし				こまつな、にんじん	キャベツ、ちやし	
	みそ汁／牛乳	豆腐、赤みそ、白みそ／	わかめ／牛乳				だいこん、長ねぎ	
10水	えびクリームライス	むきえび、鶏肉、白いんげん豆、豆乳、豆乳クリーム		精白米、小麦粉	有塩バター、油	にんじん	玉葱、エリンギ、マッシュルーム缶、えのきだけ	770 28.2
	オニオンドレッシングサラダ			砂糖	油、ごま油	にんじん、こまつな	きゅうり、キャベツ、ちやし、玉葱	
	果物（梨）						なし	
	牛乳		牛乳					
11木	ごはん／牛乳		／牛乳	精白米／				756 27.5
	韓国風ふりかけ		焼きのり	砂糖	ごま油、白ごま		にんにく	
	肉じゃが	豚肉		じゃがいも、砂糖	油	にんじん、トマト、さやいんげん	しらたき、玉葱	
	ツナサラダ	ツナ		砂糖	油、ごま油	こまつな、にんじん	きゅうり、キャベツ	
12金	かつおめし	●高知県● かつお	きざみのり	精白米、でんぷん、砂糖	油、白ごま	万能ねぎ	しょうが	738 33.3
	お浸し青ゆず風味			砂糖		にんじん、こまつな	はくさい、青ゆず	
	にら玉スープ	鶏肉、豆腐、卵		でんぷん	ごま油	にんじん、にら	干し椎茸、長ねぎ	
	牛乳		牛乳					



日	献立名	赤の食品（血や肉になる）		黄の食品（熱や力になる）		緑の食品（体の調子を整える）		17種たんぱく質
		1群	2群	5群	6群	3群	4群	
16火	ねぎ塩豚丼	豚肉		精白米、でんぷん	ごま油、油	にら	長ねぎ、にんにく、ちやし、玉葱、レモン	763 31.3
	ワンタンスープ	鶏肉、レンズ豆		ワンタンの皮		にんじん、こまつな	はくさい、だけのこ	
	果物（ぶどう）						ぶどう	
	牛乳		牛乳					
17水	煮込みうどん	豚肉、油揚げ、レンズ豆		砂糖、うどん		にんじん、こまつな	だいこん、玉葱、はくさい、長ねぎ、干し椎茸	775 30.7
	ごま入り煮浸し			砂糖	すりごま	こまつな、にんじん	キャベツ	
	かぼちゃドーナツ	おから、豆乳		小麦粉、砂糖、粉糖	油	かぼちゃ		
	牛乳		牛乳					
18木	ゆかり昆布ごはん		塩昆布	精白米		ゆかり粉		740 33.0
	豆腐のカレー煮	豚肉、豆腐、レンズ豆		砂糖、でんぷん	ごま油	にんじん、こまつな	しょうが、にんにく、だけのこ、だいこん、きくらげ、玉葱	
	かにかま入りサラダ	かに風味かまぼこ		砂糖	油、ごま油	にんじん	しらたき、キャベツ、きゅうり、玉葱	
	牛乳		牛乳					
19金	セルフフィッシュバーガー	すけぞうだら		パン、クラッカー、小麦粉				768 38.2
	ポトフ	ベーコン、豚肉、レンズ豆		じゃがいも	油	にんじん	玉葱、キャベツ、えのきだけ	
	さわやかみかんゼリー		寒天、乳酸菌飲料	砂糖			みかん缶	
	牛乳		牛乳					
20土	中華風うま煮丼	むきえび、いか、豚肉、豆腐、赤みそ、さくら餅		精白米、砂糖、でんぷん	油	にんじん、こまつな	玉葱、だけのこ、干し椎茸、キャベツ、にんにく、しょうが	726 30.6
	わかめサラダ		わかめ	砂糖	白ごま、ごま油	にんじん	きゅうり、キャベツ、ちやし、玉葱	
	果物（梨）						なし	
	牛乳		牛乳					
24水	みそラーメン	豚ひき肉、白みそ、赤みそ		むし中華めん、でんぷん	油	にんじん、にら	にんにく、しょうが、長ねぎ、玉葱、ちやし、キャベツ	907 36.2
	ひたし豆	青大豆						
	フルーツ白玉			白玉粉、砂糖			パイン缶、みかん缶、黄桃缶	
	牛乳		牛乳					
25木	豚キムチ丼	豚肉、コチュジャン		精白米、砂糖、でんぷん	ごま油	にんじん、にら	にんにく、しょうが、長ねぎ、玉葱、白菜キムチ、白菜	759 28.0
	青菜とコーンのスープ	ベーコン		でんぷん		こまつな	干し椎茸、玉葱、コーン	
	果物（ブルーベリー）						ブルーベリー	
	牛乳		牛乳					
29月	黒砂糖パン			黒砂糖、パン				772 30.4
	ラザニア風ポテト	豚ひき肉、豚レバー、チーズ、レンズ豆、豆乳、豆乳クリーム	ピザ用チーズ	じゃがいも、小麦粉、砂糖	油、有塩バター	にんじん、トマト缶	にんにく、しょうが、玉葱、マッシュルーム缶	
	せん切り野菜スープ	ベーコン				にんじん	玉葱、えのきだけ、キャベツ、セロリ	
	牛乳		牛乳					
30火	ひじきご飯	鶏肉	干ひじき	精白米、砂糖	油		だけのこ、糸こんにゃく	716 29.0
	ししゃもと竹輪磯香揚げ	焼き竹輪	ししゃも、あおのり	小麦粉	油			
	野菜と春雨いため			はるさめ	油、ごま油	にんじん、にら	にんにく、ちやし、キャベツ	
	豚汁／牛乳	豚肉、豆腐、赤みそ、白みそ		じゃがいも	油	にんじん	ごぼう、だいこん、えのき、だけのこ、にんにく、長ねぎ	