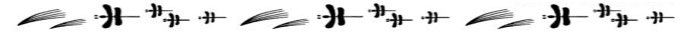


9月の献立



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 kcal 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	油、有塩バター	かぼちゃ、にんじん、トマト	にんにく、しょうが、スッキニン、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、ごま油	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、ごま油	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、ごま	にんじん、ごま油	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	油、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	ごま油、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	糸ずりぶし				ごま油、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、ごま油	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	ごま油、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、ごま油	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 kcal 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、ごま油	はくさい、だしのこ	
	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、ごま油	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	ごま油、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、ごま油	しょうが、にんにく、だしのこ、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	米サラダ油	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、鶏肉、豆腐、赤みそ、しょうが、卵		精白米、砂糖、でんぷん	米サラダ油	にんじん、ごま油	玉葱、だしのこ、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	米サラダ油	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		ごま油	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		だしのこ、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、だしのこ、にんにく、長ねぎ	



★9月5日 筑西市梨使用献立★ 台東区の連携都市である茨城県筑西市から梨をいただき、給食で提供します。