

☆♪♪♪♪☆☆♪♪♪♪☆☆♪♪♪♪☆ 9月予定献立表 ☆♪♪♪♪☆☆♪♪♪♪☆☆♪♪♪♪☆

日	献立名	牛乳	赤の食品 (血や肉になる)		緑の食品 (体の調子を整える)		黄の食品 (熱や力になる)		エネルギー たんぱく質	日	献立名	牛乳	赤の食品 (血や肉になる)		緑の食品 (体の調子を整える)		黄の食品 (熱や力になる)		エネルギー たんぱく質	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群					1群	2群	3群	4群	5群	6群		
1水	夏野菜のカレーライス	○	豚肉	粉チーズ	にんじん	にんにく、しょうが なす、ズッキーニ、玉葱	精白米、精麦 じゃがいも、小麦粉	米サラダ油 バター	865kcal	15水	麦ごはん	○					精白米、精麦		847kcal	
	海藻サラダ			海藻ミックス 生わかめ		キャベツ、きゅうり	三温糖	ごま油 米サラダ油			さかなのカリント揚げ			もうかざめ			しょうが	でんぷん 小麦粉、砂糖	米白絞油	
	くだもの					冷凍みかんの予定			25.4g		芋入りきんぴら					にんじん	ごぼう、糸こんにゃく	じゃがいも、砂糖	米サラダ油 白ごま、ごま油	35.2g
2木	なす入り麻婆豆腐丼	○	豚ひき肉 赤みそ、豆腐		にんじん	なす、にんにく、しょうが ゆでたけのこ、干し椎茸、長ねぎ	精白米、精麦 砂糖、でんぷん	米サラダ油 ごま油	808kcal	16木	麦ごはん	○					精白米、押麦	ごま油 白ごま	830kcal	
	ひじきとツナのボン酢煮			ツナ	ひじき	にんじん こまつな	キャベツ、レモン汁	砂糖	ごま油		ギムムッチ					きざみのり	にんにく	砂糖	ごま油 白ごま	
	くだもの						瀬戸ジャイアンツの予定				29.3g		マーボーじゃが		豚ひき肉 レンズまめ、赤みそ	にんじん、にら	しょうが、玉葱、長ねぎ ゆでたけのこ、干し椎茸	じゃがいも 砂糖、でんぷん	米白絞油 ごま油 白ごま	25.2g
3金	麦ごはん	○					精白米、精麦		835kcal	17金	ツナコーントースト	○	ツナ			玉葱、ホールコーン缶	厚切り食パン	マヨネーズ (卵不使用)	858kcal	
	鶏肉の香味焼き			鶏もも切り身			長ねぎ にんにく、しょうが	ごま油			パンキンシチュー			ベーコン	スギナミルク 調整牛乳、生クリーム	にんじん かぼちゃ	小麦粉	米サラダ油 バター		
	五目豆			大豆、油揚げ	ひじき	にんじん		砂糖	米サラダ油		オニオンドレサラダ				海藻ミックス		キャベツ、きゅうり、玉葱	三温糖	米サラダ油	31.0g
6月	けんちゃん汁	○	鶏肉、豆腐		にんじん こまつな	ごぼう、こんにゃく だいこん、長ねぎ		ごま油	33.7g	18土	なす入りミートソース	○	豚ひき肉 レンズまめ	にんじん	にんにく、しょうが、玉葱	スバゲティ 小麦粉、砂糖	米サラダ油	796kcal		
	きなご揚げパン			きな粉				ミルクパン 砂糖	米白絞油		スティック野菜				にんじん	にんにく、しょうが、玉葱	マッシュルーム、なす	米サラダ油		
	洋風たまごスープ			ベーコン たまご		にんじん パセリ	玉葱	マカロニ じゃがいも	米サラダ油		豆乳プリン黒蜜がけ					にんじん	きゅうり、だいこん、玉葱	砂糖、黒砂糖	米サラダ油	30.5g
7火	パジルドレッシングサラダ	○			にんじん	きゅうり、キャベツ、コーン ライム、にんにく、レモン	砂糖	オリーブ油	26.2g	22水	麦ごはん	○				精白米、精麦		739kcal		
	麦ごはん										ほっけの塩焼き			ほっけ			だいこん にんにく、しょうが	緑豆はるさめ 砂糖	米サラダ油 ごま油	30.1g
	大根と春雨の炒め物			豚ひき肉		にんじん、にら					お月見団子						だいこん、きゅうり	白玉粉、上新粉 砂糖、でんぷん	ごま油	31.0g
8水	味噌汁	○	白みそ	生わかめ		玉葱、長ねぎ	じゃがいも		934kcal	24金	おろし豚丼	○	豚肉	にら	しょうが、にんにく、糸こ んにゃく、玉葱、だいこん	精白米、精麦 砂糖、でんぷん	米サラダ油	839kcal		
	えびクリームライス			えび 鶏肉	調理牛乳 生クリーム	にんじん パセリ	玉葱、マッシュルーム水煮	精白米 精麦、小麦粉	米サラダ油 バター		生姜醤油あえ			油揚げ	生わかめ	にんじん	長ねぎ	じゃがいも	30.8g	
	さわかめサラダ				きわかめ		だいこん、キャベツ きゅうり、玉葱	三温糖	米サラダ油 ごま油		味噌汁			白みそ、赤みそ						
9木	キャラメルポテト	○					さつまいも グラニュー糖	バター	26.3g	27月	枝豆と塩昆布の混ぜご飯	○				精白米		702kcal		
	魚の西京焼き			あかうお 西京みそ				砂糖			フィッシュアンドチップス			ホキ 70g				ココアパン	ココアパン	779kcal
	菊花煮びたし			油揚げ		にんじん こまつな	キャベツ、きくの花				スコッチブロス			ベーコン		にんじん こまつな	セロリー、玉葱、キャベツ	押麦	米白絞油	32.6g
10金	かきたま汁	○	たまご	生わかめ		玉葱	でんぷん		33.2g	28火	カルピチャーハン	○	豚肉		にんじん ピーマン、鶏の爪	玉葱	精白米、精麦 砂糖	米サラダ油 ごま油	776kcal	
	カルピチャーハン			かにフレーク		にんじん こまつな	しょうが、とうがん 長ねぎ	でんぷん 緑豆はるさめ	ごま油		さつま芋ご飯						精白米 さつまいも	白ごま	780kcal	
	ひめ冬瓜とカニの薬膳スープ			大豆	かえりにほし			でんぷん、砂糖	米白絞油 白ごま		肉豆腐			豚肉、豆腐	にんじん	糸こんにゃく、玉葱 グリーンピース(冷凍)	砂糖、小町ふ	米サラダ油		
13月	大豆と小魚の炒り煮	○							31.0g	29水	えのき入り煮びたし	○				にんじん こまつな	えのきたけ、キャベツ		31.3g	
	タンメン うすら卵入り			豚肉 うすら卵		にんじん、にら	にんにく、しょうが、キャベツ 玉葱、もやし、長ねぎ	むし中華めん	米サラダ油		鶏とごぼうのピラフ			ベーコン 鶏もも小骨肉	にんじん	しょうが、ごぼう ぶなしめじ	精白米、精麦	バター 米サラダ油	822kcal	
	ハタハタのから揚げ			はたはた				でんぷん、小麦粉	米白絞油		すごもり卵			レンズまめ たまご	ピザ用チーズ	トマトピューレ パセリ	玉葱、マッシュルーム水煮	米サラダ油		
14火	あおりのポテト	○		あおりのり			じゃがいも		32.5g	30木	ABCスープ	○				にんじん こまつな	玉葱、キャベツ	ABCマカロニ	30.1g	
	ナンピザ			ベーコン	ピザ用チーズ	ピーマン トマトピューレ	玉葱、マッシュルーム にんにく	ナン	米サラダ油 オリーブ油		くだもの					生フルーソンの予定				
	ポトフ			豚肉 ベーコン		にんじん パセリ	玉葱、キャベツ かぶ、セロリー	じゃがいも			さんまのかば焼き丼			さんま 開き		にんじん こまつな	もやし、キャベツ	精白米、精麦 小麦粉、でんぷん、砂糖	米白絞油	922kcal
	大根入りサラダ	○				キャベツ、きゅうり だいこん、玉葱	三温糖	米サラダ油	32.4g		辛子煮びたし	○								
									にらたま汁		豆腐、たまご			にら	えのきたけ、玉葱	でんぷん		34.1g		

☆毎日つく牛乳は2群の食品です。
☆学校行事、その他の都合により、献立を変更することがあります。予めご了承ください。
☆くだもの以外はすべて加熱してあります。
☆裏面が給食日よりになっています。