

令和2年度 9月献立予定表

日曜	牛乳	献立名	主な食品と働き			エネルギーたんぱく質
			赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	
1 火		照り焼きチキンサンド	鶏肉	ミルクパン	生姜,玉葱	728
		田舎風スープ	豚肉,高野豆腐	油,じゃがいも,春雨	生姜,人参,玉葱,干し椎茸 キャベツ,ピーマン	kcal
		フルーツ&ヨーグルト	ヨーグルト		みかん缶,パイナップル缶,りんご缶	30.7
		(スプーン・フォーク)				g
2 水		夏野菜のスパゲティ	ベーコン,豚肉,チーズ	スパゲッティ,油,オリーブ油, 砂糖	にんにく,生姜,玉葱,人参,なす, ズッキーナ,マッシュルーム,トマト缶	808
		スパイシーポテト		じゃがいも,油		kcal
		豆腐と卵のスープ	豆腐,乾燥わかめ,たまご	片栗粉,★ごま油	にんじん,しめじ,長ねぎ	30.6
		(スプーン・フォーク)				g
3 木		エビクリームライス	鶏肉,★むぎえび,牛乳, スキムミルク,生クリーム	米,バター,油,小麦粉	人参,玉葱,マッシュルーム	817
		ポイルドサラダ ～アップルドレッシング～		油,砂糖	キャベツ,きゅうり,人参,小松菜, コーン,玉葱,りんご	kcal
		さつまいもチップス		油,さつまいも,粉糖		25.8
		(スプーン・フォーク)				g
4 金		菜飯	ちりめんじゃこ	米,★ごま油,★ごま	小松菜 地産地消の日	803
		魚のみぞれがけ	さば	片栗粉,小麦粉,油,砂糖	生姜,大根	kcal
		豚汁	豚肉,豆腐,みそ	里芋,こんにゃく	ごぼう,大根,人参,長葱	35.8
		(箸)				g
7 月		ねぎ塩豚丼	豚肉	米,押麦,油,片栗粉,★ごま油	長葱,にんにく,もやし,玉葱,レモン にら	746
		すまし汁	鶏肉,豆腐,乾燥わかめ	麩	えのき,人参	kcal
		フルーツキャロットゼリー	粉寒天	砂糖	オレンジジュース,人参ジュース	30.1
		(箸・スプーン)				g
8 火		炒めそば五目あんかけ	豚肉,★いか★むぎえび, うずらの卵	中華麺,油,片栗粉	生姜,人参,たけのこ,玉葱,干し椎茸, もやし,キャベツ,さやいんげん	740
		中華きゅうり		★ごま油,★ラー油,砂糖	きゅうり	kcal
		果物			巨峰	32.5
		(箸)				g
9 水		麦ご飯		米,押麦		721
		鯖のねぎみそ焼き	さわら,みそ	砂糖	生姜,長ねぎ	kcal
		かきたま汁	乾燥わかめ,たまご	片栗粉	たけのこ,人参,長葱,ほうれん草	33.0
		(箸)				g
10 木		きな粉揚げパン	きな粉	ミルクパン,油,砂糖		813
		なすのミートグラタン	豚肉,牛乳,スキムミルク, 粉チーズ	油,バター,小麦粉,パン粉	にんにく,玉葱,人参,なす マッシュルーム	kcal
		グリーンサラダ		油	キャベツ,きゅうり,小松菜,玉葱 ブロッコリー	29.8
		(スプーン・フォーク)				g
11 金		コーンピラフ	ベーコン	米,バター	人参,玉葱,マッシュルーム,コーン, グリーンピース	791
		油淋鶏	鶏肉	片栗粉,油,砂糖,★ごま油	生姜,にんにく,玉葱,長葱	kcal
		ワンタンスープ	鶏肉	ワンタンの皮	玉葱,人参,キャベツ,ほうれん草 もやし	28.7
		(スプーン・フォーク)				g
14 月		坦々つけ麺	豚肉,みそ	中華麺,油,砂糖,★すりごま, ★ごま油,★ラー油	にんにく,生姜,コーン,にら,長葱, 人参,チンゲン菜,もやし	870
		ポテトのチーズ焼き	チーズ	じゃがいも,バター		kcal
		果物			梨	32.4
		(箸・フォーク)				g

日曜	牛乳	献立名	主な食品と働き			エネルギーたんぱく質
			赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	
15 火		さんまのひつまぶし	さんま	米,片栗粉,油,砂糖,★ごま	生姜,あさつき	887
		どさんこ汁	豚肉,豆腐,乾燥わかめ,みそ	じゃがいも,バター	人参,コーン,小松菜	kcal
		きな粉フリン	粉寒天,きな粉,生クリーム 牛乳	砂糖		30.5
		(箸・スプーン)				g
16 水		ガーリックトースト		ソフトフランスパン,バター,オ リーブ油	にんにく	737
		ポークシチュー	豚肉,大豆	油,じゃがいも,バター,小麦粉	にんにく,セロリ,人参,玉葱 マッシュルーム,トマト缶	kcal
		スティック野菜		油	人参,きゅうり,大根,玉葱	26.2
		(スプーン・フォーク)				g
17 木		麦ご飯		米,押麦		803
		鶏肉と野菜の五色煮	鶏肉	油,片栗粉,さつまいも,砂糖	人参,たけのこ,チンゲン菜	kcal
		えびと豆腐のくず汁	鶏肉,豆腐,★むぎえび	片栗粉	人参,白菜,長葱	30.7
		(箸・スプーン)				g
18 金		鶏肉とごぼうのご飯	鶏肉	米,油	しょうが,ごぼう	715
		豚肉の味噌ステーキ	豚肉,みそ	砂糖,★ごま油	地産地消の日	kcal
		すまし汁	鶏肉,豆腐,乾燥わかめ		長葱,えのき,人参	32.5
		(箸)				g
23 水		チャンポン	豚肉,★いか,★いかげそ, ★むぎえび	油,中華麺	にんにく,生姜,人参,たけのこ, 玉葱,干し椎茸,もやし,キャベツ,葱 きゅうり,キャベツ,赤ピーマン もやし	702
		ひじき入りサラダ	ひじき	油,★ごま油		kcal
		果物			りんご	32.2
		(箸・フォーク)				g
24 木		さつまいもご飯		米,さつまいも,★ごま		791
		鶏の竜田揚げ	鶏肉	片栗粉,小麦粉,油	生姜	kcal
		吉野汁	油揚げ,豆腐	片栗粉	人参,大根,ごぼう,長葱,小松菜	29.6
		(箸)				g
25 金		じゃごご飯	ちりめんじゃこ	米,押麦		702
		さばのごまみそ焼き	さば,みそ	砂糖,★ごま	生姜	kcal
		けんちん汁	鶏肉,豆腐	里芋,こんにゃく	ごぼう,人参,大根,長葱	33.0
		(箸)				g
29 火		カレーミートドッグ	豚肉,鶏肉,チーズ	ミルクパン,油,小麦粉	にんにく,生姜,セロリ,玉葱	755
		グリーンポテト	青のり	じゃがいも,油		kcal
		野菜とマカロニのスープ	鶏肉	油,マカロニ	生姜,セロリ,玉葱,人参,キャベツ, もやし	30.9
		(スプーン・フォーク)				g
30 水		天丼	★いか,たまご	米,さつまいも,小麦粉,油 砂糖		806
		みそ汁	みそ,豆腐,油揚げ		人参,えのき,小松菜	kcal
		果物			菊花みかん	32.9
		(箸)				g

※学校行事や天候の関係で献立が変わることがあります。

※牛乳は赤の仲間(血や肉になる)になります。

※果物以外は、加熱調理してあります。

※アレルギーは星印・太字で示しています。