

31	木	ドライカレー レタスとトマトのサラダ フルーツ(りんご)	スイートポテト 牛乳	豚ひき肉・牛ひき肉・ロースハム かつお節・普通牛乳	米・グレープシード油・車糖 さつまいも・無塩バター・車糖	たまねぎ・にんじん・トマト・青ピーマン きゅうり・レタス・りんご
----	---	------------------------------------	---------------	------------------------------	---------------------------------	-------------------------------------

9月 給食献立表

日	曜	昼 食	お や つ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
1	金	ご飯 鮭の塩焼き ひじきの白和え みそ汁(じゃがいもと卵) フルーツ(なし)	みたらしまカロニ 牛乳	ぎんざけ・豚も肉・油揚げ・鶏卵 木綿豆腐・淡色辛みそ・普通牛乳	米・なたね油・車糖・ごま・じゃがいも マカロニ・スパゲッティ・車糖	ほしひじき・にんじん・葉ねぎ・乾しいたけ たまねぎ・日本なし
2	土	豚丼 小松菜のちりめんあえ みそ汁(豆腐とえのき) フルーツ(バナナ)	お菓子 牛乳	豚かたロース・しらす干し・木綿豆腐 淡色辛みそ・普通牛乳	米・車糖・車糖・サブレ・塩せんべい	たまねぎ・葉ねぎ・こまつな・にんじん えのきたけ・ぶなしめじ・カットわかめ バナナ
4	月	ご飯 さばの味噌煮 胡瓜のごま酢和え みそ汁(さつまいもと小松菜) フルーツ(オレンジ)	フルーツヨーグルト 牛乳	まさば・赤色辛みそ・淡色辛みそ ヨーグルト・普通牛乳	米・車糖・ごま・さつまいも	しょうが・きゅうり・にんじん・こまつな たまねぎ・カットわかめ・葉ねぎ・オレンジ バナナ・りんご・みかん缶詰
5	火	ご飯 豚と野菜の生姜焼き風 ポテトサラダ みそ汁(豆腐とあげ) フルーツ(りんご)	高野豆腐のラスク 牛乳	豚かたロース・ロースハム・脱脂粉乳 木綿豆腐・油揚げ・淡色辛みそ 凍り豆腐・普通牛乳	米・メークイン・マヨネーズ・車糖 有塩バター	しょうが・キャベツ・たまねぎ・にんじん りよくとうもろし・葉ねぎ・きゅうり カットわかめ・りんご
6	水	ご飯 チキンのハニーマスタード ゴマネーズサラダ みそ汁(ほうれん草と厚揚げ) フルーツ(バナナ)	きなこトースト 牛乳	鶏も肉・まぐろ缶詰・脱脂粉乳 生揚げ・淡色辛みそ・きな粉 普通牛乳	米・さつまいも・はちみつ・マヨネーズ 車糖・ごま・ホットドッグ用パン 有塩バター・車糖	キャベツ・きゅうり・にんじん・ほうれんそう たまねぎ・カットわかめ・葉ねぎ・バナナ
7	木	ご飯 ほうれん草のきのこ和え 粉ふきいも みそ汁(白菜と卵) フルーツ(きょうほ)	甘食 牛乳	鶏も肉・油揚げ・鶏卵・淡色辛みそ 普通牛乳	米・車糖・とうもろこし油・車糖 メークイン・薄力粉・無塩バター	ま昆布・にんじん・乾しいたけ さやいんげん・味付けのり・ほうれんそう ぼんしめじ・パセリ・はくさい・葉ねぎ きょうほ
8	金	ご飯 フィッシュボール ナポリタン カントリースープ フルーツ(オレンジ)	豆腐のおやつ 牛乳	べにざけ・鶏卵・ウインナー・ベーコン だいず・絹ごし豆腐・普通牛乳	米・メークイン・かたくり粉 とうもろこし油・マカロニ・スパゲッティ	たまねぎ・パセリ・青ピーマン・にんじん オレンジ
9	土	ご飯 ちゃんぶる ブロッコリーの鰹和え みそ汁(豆腐とわかめ) フルーツ(バナナ)	お菓子 牛乳	木綿豆腐・豚かたロース・かつお節 淡色辛みそ・普通牛乳	米・ごま油・車糖・サブレ・塩せんべい	にんじん・キャベツ・にら・ブロッコリー カリフラワー・たまねぎ・カットわかめ 葉ねぎ・バナナ
11	月	ご飯 魚の塩焼き(さんま) 南瓜とさつまいものサラダ 具だくさんみそ汁 フルーツ(りんご)	ホットドッグ 牛乳	さんま・木綿豆腐・油揚げ 淡色辛みそ・ウインナー・普通牛乳	米・さつまいも・オリーブ油・車糖 ホットドッグ用パン	西洋かぼちゃ・ブロッコリー・アスパラガス にんじん・はくさい・大根・葉ねぎ・りんご キャベツ
12	火	ご飯 ホイコーロー もやしの中華風酢の物 豆腐スープ フルーツ(きょうほ)	さつまいもサブレ 牛乳	豚かた・甘みそ・ロースハム 絹ごし豆腐・鶏卵・普通牛乳	米・車糖・ごま・ごま油・さつまいも ホットケーキミックス・無塩バター	キャベツ・青ピーマン・にんじん りよくとうもろし・きゅうり・たまねぎ・葉ねぎ きょうほ
13	水	ご飯 さわらの西京焼き ひじきのサラダ みそ汁(小松菜と厚揚げ) フルーツ(バナナ)	みかんゼリー 牛乳	さわら・淡色辛みそ・脱脂粉乳 厚揚げ・普通牛乳	米・車糖・マヨネーズ・車糖	ほしひじき・にんじん・きゅうり スイートコーン缶詰・こまつな・たまねぎ・葉ねぎ バナナ・オレンジ飲料・寒天・みかん缶詰
14	木	マーボー丼 ほうれん草のナムル 中華風スープ フルーツ(オレンジ)	いも団子(きなこ) 牛乳	木綿豆腐・豚ひき肉・甘みそ 絹ごし豆腐・鶏卵・豆乳・きな粉 普通牛乳	米・かたくり粉・車糖・ごま・ごま油 さつまいも・白玉粉・車糖	しょうが・乾しいたけ・たけのこ水煮缶詰 にら・根菜ねぎ・ほうれんそう りよくとうもろし・にんじん・キャベツ たまねぎ・カットわかめ・葉ねぎ・オレンジ
15	金	ご飯 鶏肉の唐揚げ マカロニサラダ きゃべつと豆のスープ ヨーグルト	さつまいもの蒸しパン 牛乳	鶏むね・ロースハム・脱脂粉乳 鶏も肉・だいず・ヨーグルト 普通牛乳	米・車糖・かたくり粉・とうもろこし油 マカロニ・マヨネーズ・ホットケーキミックス 車糖・さつまいも	しょうが・にんじん・きゅうり・キャベツ ぼんしめじ・葉ねぎ
16	土	焼きそば ほうれん草のごまあえ みそ汁(さつまいもと大根) フルーツ(オレンジ)	お菓子 牛乳	豚ばら・かつお粉・淡色辛みそ 普通牛乳	中華めん・とうもろこし油・天かす・ごま 車糖・さつまいも・サブレ・塩せんべい	キャベツ・にんじん・たまねぎ りよくとうもろし・葉ねぎ・ほうれんそう・大根 カットわかめ・オレンジ
19	火	ご飯 鮭のバター焼き 大豆のサラダ みそ汁(ほうれん草と厚揚げ) フルーツ(りんご)	おふラスク 牛乳	ぎんざけ・だいず・プロセスチーズ 脱脂粉乳・生揚げ・淡色辛みそ 普通牛乳	米・有塩バター・マヨネーズ・車糖 焼きふ・車糖	パセリ・キャベツ・きゅうり・にんじん ほうれんそう・たまねぎ・カットわかめ 葉ねぎ・りんご
20	水	ご飯 鶏の照り焼き スパゲッティサラダ みそ汁(白菜と卵) フルーツ(バナナ)	フレンチトースト 牛乳	鶏も肉・ロースハム・脱脂粉乳 木綿豆腐・鶏卵・淡色辛みそ 普通牛乳	米・マカロニ・スパゲッティ・マヨネーズ・車糖 フランスパン・グラニュー糖 無塩バター	にんじん・きゅうり・はくさい・葉ねぎ・バナナ
21	木	五目チャーハン 3色ナムル 卵スープ 飲むヨーグルト	焼き芋 牛乳	焼き豚・鶏卵・アジミルク110 普通牛乳	米・有塩バター・車糖・ごま・ごま油 かたくり粉・さつまいも	スイートコーン缶詰・にんじん・たまねぎ・葉ねぎ こまつな・りよくとうもろし
22	金	ご飯 さんまの蒲焼き 南瓜のそぼろ煮 みそ汁(さつまいもと小松菜) フルーツ(なし)	わらび餅 牛乳	さんま・鶏ひき肉・淡色辛みそ・きな粉 普通牛乳	米・かたくり粉・車糖・とうもろこし油 さつまいも	しょうが・西洋かぼちゃ・こまつな・たまねぎ カットわかめ・葉ねぎ・日本なし・寒天
25	月	ご飯 さばの黄金焼き 切干大根の酢の物 みそ汁(豆腐とえのき) フルーツ(バナナ)	焼きそば 牛乳	まさば・油揚げ・木綿豆腐 淡色辛みそ・豚ばら・かつお粉 普通牛乳	米・ごま・車糖・中華めん とうもろこし油・天かす	切干しだいこん・カットわかめ・にんじん えのきたけ・ぶなしめじ・葉ねぎ・バナナ キャベツ
26	火	ご飯 タンドリーチキン さつまいもサラダ みそ汁(きゃべつとしめじ) フルーツ(オレンジ)	もちもちチーズパン 牛乳	鶏も肉・ヨーグルト・ロースハム 脱脂粉乳・淡色辛みそ・普通牛乳 バルメザンチーズ	米・さつまいも・マヨネーズ・車糖 白玉粉・グレープシード油	にんじん・きゅうり・キャベツ・ぼんしめじ 葉ねぎ・オレンジ
27	水	お弁当の日	スイートポテト 牛乳	普通牛乳	さつまいも・無塩バター・車糖	
28	木	高野のそぼろごはん ブロッコリーのしらす和え みそ汁(じゃがいもと卵) フルーツ(りんご)	チーズポテトもち 牛乳	鶏ひき肉・凍り豆腐・しらす干し・鶏卵 淡色辛みそ・ベーコン・プロセスチーズ 普通牛乳	米・車糖・メークイン・とうもろこし油 かたくり粉	乾しいたけ・にんじん・たまねぎ さやえんどう・ブロッコリー・カットわかめ 葉ねぎ・りんご・パセリ
29	金	ご飯 チキンカツ南蛮 カロチンとえ みそ汁(じゃがいもと白菜) プリン	豆腐のおやつ 牛乳	鶏も肉・鶏卵・かつお節・木綿豆腐 淡色辛みそ・絹ごし豆腐・普通牛乳	米・パン粉・薄力粉・マヨネーズ・車糖 メークイン・プリン	きゅうりピクルス・ほうれんそう・にんじん 西洋かぼちゃ・はくさい・カットわかめ 葉ねぎ
30	土	チキンライス キャベツとツナのサラダ もやしとコーンのスープ フルーツ(バナナ)	お菓子 牛乳	鶏も肉・まぐろ缶詰・普通牛乳	米・有塩バター・オリーブ油・車糖 サブレ・塩せんべい	にんじん・青ピーマン・たまねぎ・キャベツ きゅうり・りよくとうもろし・スイートコーン缶詰 葉ねぎ・バナナ