9月給食だより

日付	曜日	昼食	主な材料と体内での働き			
			主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの	主に熱や力のもとになるもの	その他
2	水	ハヤシライス コーンサラダ フルーツ（黄桃）	豚肉	玉ねぎ・人参・しめじ コーン・キャベツ・きゅうり・赤ピーマン 黄桃(缶詰)	米(国産)・油 砂糖・オリーブ油	ハヤシフレーク・トマトケチャップ 酢・塩
3	木	さばの旨煮 白菜とブロッコリーのごま和え ごはん みそ汁	さば 赤みそ・白みそ	しょうが 白菜・ブロッコリー・人参 なす・かぼちゃ・チンゲン菜	砂糖 白ごま 米(国産)	ウスターソース・醤油・料理酒 醤油・みりん風調味料・だし だし
4	金	鶏肉の唐揚げ カレーマヨドレサラダ 赤しそごはん スープ	鶏肉 チーズ・大豆 豆腐	しょうが きゅうり・人参 さやえんどう・わかめ	小麦粉・でん粉・油 マヨネーズタイプ(卵不使用) 米(国産)	醤油・料理酒 カレーパウダー ゆかり コンソメ
7	月	サーモンの塩焼 ウインナーとチンゲン菜のソテー 炊き込みごはん みそ汁	ピンクサーモン ウインナー 鶏肉・油揚げ 赤みそ・白みそ	 チンゲン菜・人参・えのきたけ・玉ねぎ 人参・干しいたけ かぼちゃ・白菜	油 油 米(国産) おつゆ麸	塩 コンソメ 醤油・みりん風調味料・だし だし
8	火	豚肉と卵のおかか炒め 胡瓜の納豆和え ごはん みそ汁	豚肉・卵・かつお節 納豆 赤みそ・白みそ	キャベツ・人参・ニラ・干しいたけ きゅうり なす・ほうれん草	油・砂糖 米(国産) じゃが芋	醤油・みりん風調味料・料理酒 醤油 だし
9	水	チキンソテートマトソース ブロッコリーサラダ ごはん スープ	鶏肉	玉ねぎ・トマトピューレ ブロッコリー・人参・コーン ピーマン・えのきたけ	小麦粉・油 オリーブ油・砂糖 米(国産) さつま芋	塩・トマトケチャップ 酢・醤油 コンソメ
10	木	お弁当の日				
11	金	厚揚げときのこのうどん 豚肉とかぼちゃの煮物 フルーツ（オレンジ）	生揚げ 豚肉	えのきたけ・しめじ・人参・青ねぎ・だし昆布 かぼちゃ オレンジ	うどん 砂糖	だし・醤油・みりん風調味料・塩 だし・醤油・みりん風調味料
14	月	他人丼 ほうれん草と白菜のごま和え みそ汁	豚肉・卵 油揚げ・赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・青ねぎ ほうれん草・白菜 なす・えのきたけ	米(国産)・砂糖 白ごま	だし・醤油・みりん風調味料・料理酒 醤油・みりん風調味料・だし だし
15	火	ナポリタンスパゲティ ポテトコロッケ ロールパン 牛乳	ウインナー 牛乳	玉ねぎ・ピーマン・しめじ	スパゲティ・油 コロッケ・油 バターロールパン	トマトケチャップ・コンソメ
16	水	豚肉と根菜の煮物 もやしとブロッコリーのしらす和え 麦入りごはん みそ汁	豚肉 しらす 豆腐・赤みそ・白みそ	ごぼう・れんこん・人参・玉ねぎ もやし・ブロッコリー かぼちゃ・ほうれん草	糸こんにゃく(白滝)・砂糖 米(国産)・押麦	だし・醤油・みりん風調味料 醤油・みりん風調味料・だし だし
17	木	五目卵 ひじき豆 ごはん みそ汁	卵・ツナフレーク 大豆 赤みそ・白みそ	グリンピース・玉ねぎ・人参・干しいたけ ひじき・オクラ なす・チンゲン菜	油・砂糖 砂糖 米(国産) 巻麸	醤油・みりん風調味料・だし だし・醤油・みりん風調味料 だし
18 お誕生日会メニュー	金	世界の料理 ミラノ風カツレツ（イタリア） ツナサラダ わかめごはん スープ オレンジゼリー	豚肉・卵・粉チーズ ツナフレーク	キャベツ・きゅうり・人参 わかめご飯の素 玉ねぎ・さやえんどう・わかめ みかん(缶詰)	パン粉・オリーブ油・バター・油 マヨネーズタイプ(卵不使用)・砂糖 米(国産)	塩 醤油 コンソメ オレンジゼリー
24	木	秋野菜のポトフ 大豆サラダ ごはん フルーツ（みかん缶）	ウインナー 大豆・チーズ	人参・玉ねぎ・エリンギ・ブロッコリー きゅうり・赤ピーマン みかん(缶詰)	さつま芋 マヨネーズタイプ(卵不使用) 米(国産)	コンソメ・塩
25	金	チーズハンバーグ エッグサラダ ロールパン 牛乳	ハンバーグ・ミックスチーズ 卵 牛乳	ブロッコリー・きゅうり・人参	油 マヨネーズタイプ(卵不使用) バターロールパン	塩
29	火	炒り豆腐 ブロッコリーのおかか和え ごはん みそ汁	豆腐・豚肉・卵 かつお節 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・ピーマン・しめじ・しょうが ブロッコリー 白菜・もやし・わかめ	油・砂糖・調合ごま油 米(国産)	醤油・みりん風調味料・料理酒 醤油・みりん風調味料・だし だし
30	水	あじのチーズムニエル 大根サラダ ごはん スープ	あじ・粉チーズ	大根・人参・さやいんげん 玉ねぎ・ニラ	小麦粉・油 油・砂糖 米(国産) さつま芋	塩 醤油・酢 コンソメ

★献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。