



9月 給食献立表



2019年

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	エネルギーたんぱく質
2	月	筑前煮 松風焼き オレンジ	粉乳 ★ジャムサンド	鶏もも・高野豆腐・厚揚げ・鶏ひき肉 木綿豆腐・麦みそ・脱脂粉乳 ホイップクリーム	さといも・なたね油・車糖・かたくり粉 ごま・食パン・いちごジャム	にんじん・グリーンピース・たけのこ 生しいたけ・とうがんとごぼう・たまねぎ あおのり・オレンジ	465kcal 25.8g
3	火	肉味噌ラーメン 納豆 梨	粉乳 ★野菜のパンケーキ	豚ひき肉・赤色辛みそ・鶏卵・煮干し 糸引き納豆・脱脂粉乳 カル鉄牛乳・ベーコン	中華めん・車糖・とりがら・ぶたがら ホットケーキミックス	しょうが・にんにく・りょうとうもやし にんじん・キャベツ・たまねぎ・こまつな こねぎ・スイートコーン缶詰・日本なし 青ピーマン	459kcal 26.9g
4	水	魚の利休揚げ 中華風酢の物 ミニトマト 南瓜と豆腐のみそ汁 パイン缶	粉乳 ★お芋クッキー	まだい・鶏卵・油揚げ・木綿豆腐 麦みそ・煮干し・脱脂粉乳	かたくり粉・ごま・緑豆はるさめ 車糖・ごま油・ごま・ホットケーキミックス 無塩バター・さつまいも	りょうとうもやし・きゅうり・切干しいたけ にんじん・ミニトマト・西洋かぼちゃ こねぎ・パインアップル缶詰	469kcal 24.7g
5	木	鶏肉のやわらか照りつけ ひじきと大豆の煮物 青さとえのきのすまし汁 ミニトマト りんごゼリー	アイスクリーム 蒸しケーキ	鶏もも・豚もも・だいず・油揚げ・鶏卵 木綿豆腐・煮干し・かつお節 シャーベット	車糖・かたくり粉・なたね油・水 すりおろしりんごゼリー 蒸しケーキ	しょうが・ほしひじき・たまねぎ・にんじん ほうれんそう・あおさ・えのきたけ・こねぎ ミニトマト	449kcal 20.8g
6	金	田舎汁 さんま削り節煮 バナナ	粉乳 ★たこ焼きパン	豚もも・木綿豆腐・さつま揚げ 麦みそ・さんま削り節煮・脱脂粉乳 鶏卵・グリコ カル鉄牛乳	さといも・じゃがいも・なたね油 ホットケーキミックス・たこ焼き	大根・にんじん・たまねぎ・こねぎ・ごぼう ほんしめじ・バナナ	474kcal 25.9g
7	土	和風カレー ひじきサラダ オレンジ	牛乳 ベルギーワッフル	豚ひき肉・麦みそ・鶏むね 普通牛乳	じゃがいも・なたね油・ワッフル	にんじん・たまねぎ・西洋かぼちゃ 青ピーマン・グリーンピース・ほしひじき きゅうり・こまつな・りょうとうもやし スイートコーン缶詰・オレンジ	467kcal 19.4g
9	月	豚汁 大豆とじゃこの天ぷら 梨	粉乳 ★スイートポテト	豚もも・木綿豆腐・油揚げ・麦みそ だいず・しらす干し・脱脂粉乳 カル鉄牛乳・鶏卵・クリーム	じゃがいも・なたね油・薄力粉・水 車糖・さつまいも・無塩バター	大根・にんじん・たまねぎ・こねぎ・ごぼう りょうとうもやし・ほんしめじ・にら 日本なし	463kcal 23.9g
10	火	鶏のマヨネーズ磯辺焼き ちくわとひじきの炒り豆腐 トマト パイン缶 豆腐としめじのみそ汁	粉乳 ★カレーサモサ	鶏もも・クリーム・プロセスチーズ 木綿豆腐・焼き竹輪・油揚げ 麦みそ・煮干し・脱脂粉乳 まぐろ缶詰・エメンタルチーズ	車糖・なたね油・かたくり粉 ぎょうざの皮・じゃがいも	あおのり・ほしひじき・生しいたけ にんじん・たまねぎ・さやいんげん・トマト ぶなしめじ・こねぎ・パインアップル缶詰	460kcal 27.4g
11	水	白身魚のピカタ もずくの酢の物 ミニトマト ミネストローネスープ ピーチゼリー	粉乳 ★バナナクレープ	まだい・鶏卵・蒸しかまぼこ ベーコン・脱脂粉乳・ホイップクリーム	薄力粉・緑豆はるさめ・車糖・ごま じゃがいも・マカロニ すりおろしゼリーピーチ クレープシート・チョコシロップ	しょうが・たまねぎ・おきなわもずく きゅうり・にんじん・りょうとうもやし・りんご ミニトマト・バナナ	455kcal 23.8g
12	木	ハワイアンハンバーグ きんぴらごぼう ミニトマト 青さと厚揚げのすまし汁 キウイフルーツ	粉乳 ★チーズストローパイ	豚ひき肉・木綿豆腐・鶏卵・豚もも 厚揚げ・煮干し・かつお節 脱脂粉乳・パルメザンチーズ	パン粉・なたね油・車糖・ごま パイ皮・グラニュー糖	パインアップル缶詰・にんじん・たまねぎ ごぼう・ほんしめじ・こまつな・にら ミニトマト・あおさ・こねぎ・えのきたけ キウイフルーツ	457kcal 26.3g
13	金	焼きうどん 南瓜とす揚げのみそ汁 味付海苔 十五夜デザート	粉乳 ★揚芋団子	豚もも・豚ばら・さくらえび・やりにか あさり缶詰・蒸しかまぼこ・油揚げ 絹ごし豆腐・麦みそ・煮干し 脱脂粉乳	うどん・ごま油・十五夜ゼリー さつまいも・車糖・薄力粉・なたね油	たまねぎ・キャベツ・にんじん・青ピーマン あおのり・西洋かぼちゃ・わかめ・こねぎ 味付けのり	454kcal 21.0g
14	土	麻婆豆腐 カニコロケ オレンジ	牛乳 ココアワッフル	豚ひき肉・絹ごし豆腐・麦みそ 普通牛乳	車糖・かたくり粉・ごま油・コロケ なたね油・ココアワッフル	にんじん・たまねぎ・たけのこ・生しいたけ こねぎ・しょうが・グリーンピース オレンジ	468kcal 20.3g
17	火	春雨のつくねトロ〜リスープ 納豆和え 梨	粉乳 ★かぼちゃケーキ	豚ひき肉・鶏卵・ベーコン 糸引き納豆・しらす干し・脱脂粉乳 カル鉄牛乳	緑豆はるさめ・かたくり粉・車糖 ごま・ごま油・無塩バター ホットケーキミックス	たけのこ水煮缶詰・にんじん・葉ねぎ たまねぎ・とうがんとえのきたけ・にら こまつな・りょうとうもやし・日本なし 西洋かぼちゃ	436kcal 22.7g
18	水	鯛のごま照り焼きおろし添え きんぴらサラダ ミニトマト パイン缶 南瓜とわかめの味噌汁	粉乳 ★バナナドーナツ	ぶり・麦みそ・煮干し・脱脂粉乳 絹ごし豆腐	車糖・ごま・ごま油・ホットケーキミックス なたね油	しょうが・大根・りんご・ごぼう・にんじん きゅうり・スイートコーン缶詰・こまつな キャベツ・ミニトマト・パインアップル缶詰 西洋かぼちゃ・わかめ・ぶなしめじ 葉ねぎ・バナナ	460kcal 23.6g
19	木	オーロラチキン 中華サラダ トマト ももゼリー 豆腐としめじのスープ	粉乳 ★きな粉トースト	鶏もも・麦みそ・鶏むね・鶏卵 木綿豆腐・煮干し・脱脂粉乳・きな粉	かたくり粉・薄力粉・車糖・水 普通はるさめ・ごま油・ごま すりおろしゼリーピーチ 食パン・無塩バター	りょうとうもやし・きゅうり・にんじん・トマト ほんしめじ・こねぎ・チンゲンサイ	457kcal 26.7g
20	金	和風スパゲティ じゃが芋の味噌汁 和梨ゼリー 海苔佃煮	麦茶 ★たぬきおにぎり ★いりこ大豆	豚ばら・豚もも・かつお削り節 油揚げ・麦みそ・煮干し・しらす干し だいず	スパゲティ・じゃがいも 和梨ゼリー・米・天かす・かたくり粉 車糖・ごま	たまねぎ・にんじん・キャベツ・なす こまつな・えのきたけ・生しいたけ・こねぎ のりのつくだ煮・葉ねぎ	465kcal 21.2g
21	土	豚肉と野菜の味噌煮 手作り焼売 バナナ	牛乳 アスパラ菓子	豚かたロース・厚揚げ うずら卵水煮缶詰・蒸しかまぼこ 麦みそ・豚ひき肉・はんぺん 木綿豆腐・普通牛乳	さといも・じゃがいも・車糖 しゅうまいの皮・かたくり粉・ごま油 ビスケット	にんじん・大根・ごぼう・さやいんげん キャベツ・しょうが・バナナ	458kcal 22.2g
24	火	カレーうどん 野菜の塩昆布和え オレンジ	粉乳 ★手作り梨ジャムサンド	豚もも・豚ばら・油揚げ・脱脂粉乳	うどん・車糖・ごま・ごま油・食パン グラニュー糖	にんじん・たまねぎ・ごぼう・えのきたけ こまつな・こねぎ・こまつな・きゅうり 切干しいたけ・りょうとうもやし・塩昆布 オレンジ・日本なし・レモン	444kcal 20.3g
25	水	【お誕生会】 さつまずもじ(ちらし寿司) 鶏肉の和風唐揚げ マカロニサラダ 梨 みかんゼリー 豆腐ときのこのスープ	麦茶 ケーキ	鶏もも・蒸しかまぼこ・さつま揚げ 鶏卵・かつお節・まぐろ缶詰 絹ごし豆腐・煮干し	車糖・かたくり粉・なたね油 マカロニ・ショートケーキ	にんじん・ごぼう・たけのこ水煮缶詰 生しいたけ・さやいんげん・焼きのり しょうが・にんにく・きゅうり・スイートコーン えだまめ・サラダな・みかん飲料・寒天 日本なし・エリンギ・えのきたけ・こねぎ ほうれんそう	459kcal 23.6g
26	木	きびなごの磯風味揚げ カレーパスタ ミニトマト かきたま汁 りんごゼリー	粉乳 ★ウインナーパイ	きびなご・豚もも・鶏卵・木綿豆腐 脱脂粉乳・ウインナー	ごま油・かたくり粉・なたね油 マカロニ・スパゲティ すりおろしりんごゼリー・パイ皮	しょうが・あおのり・たまねぎ・にんじん 青ピーマン・赤ピーマン・ミニトマト こまつな・えのきたけ	459kcal 23.6g
27	金	鶏肉と野菜のうま煮 ひき肉のみそ焼き りんご	ジョア ★人参ケーキ	鶏もも・厚揚げ・豚ひき肉・鶏卵 麦みそ・カル鉄牛乳	さといも・車糖・なたね油・パン粉 ジョア・ホットケーキミックス・無塩バター	にんじん・大根・ごぼう たけのこ水煮缶詰・生しいたけ グリーンピース・こねぎ・たまねぎ 西洋かぼちゃ・りんご・にんじん	457kcal 19.3g
28	土	春雨と卵の炒め物 わかめと長芋のスープ バナナ	牛乳 メロンパン	蒸しかまぼこ・鶏卵・豚もも・厚揚げ 煮干し・普通牛乳	緑豆はるさめ・なたね油・車糖・ごま ながいも・メロンパン	にんじん・キャベツ・青ピーマン・こまつな たまねぎ・生しいたけ・わかめ・こねぎ バナナ	458kcal 20.1g
30	月	呉汁 春巻き 梨	元氣ヨーグルト クッキー	豚もも・だいず水煮缶詰・厚揚げ 油揚げ・麦みそ	じゃがいも・なたね油・春巻き 元氣ヨーグルト・サブレ	えのきたけ・にんじん・ごぼう・たまねぎ こねぎ・日本なし	438kcal 19.8g

<お知らせ>

25日(水)・・・お誕生会 ～お米0.5合持たせてください(たんぼぼ、すみれ、ひまわり)

20日(金)・・・ひまわりクッキング(ナン&カレー作り)

