



9月 給食献立表



2021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
1	水	魚のおろし煮 きゅうりのツナ和え ミニトマト パイン缶 豆腐とオクラのスープ	粉乳 ★ココアゼリー	まだい・まぐろ缶詰・かつお節 木綿豆腐・煮干し・脱脂粉乳 カル鉄牛乳・ホイップクリーム	かたくり粉・なたね油・三温糖	大根・しそ・きゅうり・にんじん りょくとうもやし・こまつな・オクラ ほんしめじ・こねぎ・西洋かぼちゃ ミニトマト・パインアップル缶詰・寒天	452kcal 25.8g
2	木	筑前煮 豆腐のナゲット 梨	粉乳 ★黒胡麻ドーナツ	鶏もも・高野豆腐・厚揚げ・脱脂粉乳 木綿豆腐・鶏卵・カル鉄牛乳・きな粉	さといも・なたね油・三温糖 豆腐のナゲット・ホットケーキミックス・ごま	にんじん・さいやいんげん・たけのこ 生しいたけ・大根・ごぼう・日本なし	461kcal 23.9g
3	金	豚汁 焼きシシヤモ バナナ	粉乳 ★じゃこごまクッキー	豚もも・木綿豆腐・油揚げ・麦みそ ししゃも・脱脂粉乳・鶏卵・しらす干し	さといも・じゃがいも・なたね油 ホットケーキミックス・ごま・無塩バター	大根・にんじん・たまねぎ・こねぎ こまつな・ごぼう・ほんしめじ りょくとうもやし・バナナ	469kcal 29.0g
4	土	きのこの醤油スパゲッティー 豆腐ともやしのスープ 海苔佃煮 ぶどうゼリー	牛乳 UFOパン	豚ばら・木綿豆腐・煮干し・普通牛乳	スパゲッティー・ぶどうゼリー ロールパン	生しいたけ・ぶなしめじ・えのきたけ たまねぎ・にんじん・こまつな・わかめ りょくとうもやし・のりのつくだ煮	443kcal 18.9g
6	月	中華スープ スタミナ納豆 オレンジ	粉乳 ★焼きカレーパン	油揚げ・豚ひき肉・赤色辛みそ 糸引き納豆・だいず・脱脂粉乳・鶏卵 カル鉄牛乳	緑豆はるさめ・じゃがいも・なたね油 三温糖・ごま・ごま油・ホットケーキミックス	ほんしめじ・ほうれんそう・にんじん 生しいたけ・えのきたけ・こねぎ・しょうが にんにく・パレンシアオレンジ・たまねぎ	435kcal 23.5g
7	火	焼きうどん 豆腐としめじのみそ汁 いわし揚げ バナナ	粉乳 ★フレンチトースト	豚もも・蒸しかまぼこ・油揚げ 木綿豆腐・麦みそ・煮干し さつま揚げ・脱脂粉乳・鶏卵 カル鉄牛乳	うどん・食パン・無塩バター・三温糖	たまねぎ・キャベツ・にんじん・青ピーマン こまつな・あおのり・ぶなしめじ・こねぎ バナナ	466kcal 25.5g
8	水	きびなごの磯部揚げ 中華風酢の物 ミニトマト みかん缶 南瓜とうす揚げのみそ汁	粉乳 ★ミックスピザ	きびなご・鶏卵・油揚げ・絹ごし豆腐 麦みそ・煮干し・脱脂粉乳・ベーコン ミックスチーズ	ごま油・かたくり粉・なたね油 緑豆はるさめ・三温糖・ごま ピザクラスト	しょうが・あおのり・りょくとうもやし・きゅうり にんじん・こまつな・ミニトマト・みかん缶詰 西洋かぼちゃ・わかめ・こねぎ・青ピーマン たまねぎ	451kcal 25.6g
9	木	なすハンバーグ ひじきと大豆の煮物 ミニトマト りんごゼリー ミネストローネスープ	麦茶 ★わかめおにぎり ★いりこのかりかり揚げ	豚ひき肉・木綿豆腐・鶏卵・豚もも だいず・油揚げ・ベーコン・煮干し	パン粉・三温糖・なたね油 すりおろしりんごゼリー じゃがいも・マカロニ・米・ごま 水	なす・にんじん・たまねぎ・ほしひじき えだまめ・ミニトマト・わかめ	462kcal 21.8g
10	金	ビーフカレー 福神漬け マカロニサラダ バナナ	元気ヨーグルト 蒸しケーキ	牛もも・豚もも・鶏卵・ボンレスハム	じゃがいも・なたね油 マカロニ・元気ヨーグルト 蒸しケーキ	にんじん・たまねぎ・西洋かぼちゃ グリーンピース・福神漬・きゅうり スイートコーン缶詰・バナナ	445kcal 14.9g
11	土	かみなり汁 ポーク焼売 オレンジ	牛乳 ベルギーワッフル	豚もも・木綿豆腐・油揚げ・麦みそ しゅうまい・普通牛乳	さといも・じゃがいも・なたね油 バターケーキ	ごぼう・にんじん・たまねぎ・こねぎ こまつな・パレンシアオレンジ	467kcal 20.4g
13	月	豚肉と野菜の味噌煮 もずく アセロラゼリー	粉乳 ★人参とチーズのパンケーキ	豚もも・厚揚げ・蒸しかまぼこ・麦みそ 脱脂粉乳・鶏卵・カル鉄牛乳 プロセスチーズ	さといも・じゃがいも・三温糖・なたね油 アセロラゼリー・ホットケーキミックス	にんじん・生しいたけ・大根・ごぼう えだまめ・おきなわもずく・にんじん	447kcal 23.2g
14	火	カントリースープ 納豆和え オレンジ	粉乳 ★バナナブラウニー	豚もも・ベーコン・さくらえび・油揚げ 糸引き納豆・しらす干し・鶏卵 脱脂粉乳	じゃがいも・さといも・なたね油・ごま ごま油・無塩バター・三温糖・薄力粉 ミルクチョコレート	にんじん・大根・たまねぎ・キャベツ 葉ねぎ・チンゲンサイ・ほんしめじ・バナナ こまつな・りょくとうもやし・パレンシアオレンジ	442kcal 21.8g
15	水	白身魚のパン粉焼き きんぴらごぼう ミニトマト パイン缶 もずくと厚揚げのスープ	粉乳 ★たこ焼きパン	まだい・鶏卵・パルメザンチーズ 豚もも・油揚げ・木綿豆腐・脱脂粉乳 カル鉄牛乳・かつお節	薄力粉・パン粉・なたね油・三温糖・ごま ホットケーキミックス・たこ焼き	パセリ・ごぼう・にんじん・たまねぎ ほんしめじ・こまつな・えだまめ・ミニトマト パインアップル缶詰・おきなわもずく トウモロコシ・あおのり	451kcal 28.6g
16	木	春雨と卵の炒め物 南瓜とうす揚げのみそ汁 梨	粉乳 ★クロックムッシュ	蒸しかまぼこ・鶏卵・豚もも・油揚げ 絹ごし豆腐・麦みそ・煮干し 脱脂粉乳・ボンレスハム プロセスチーズ・カル鉄牛乳	緑豆はるさめ・なたね油・三温糖・ごま 食パン	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・西洋かぼちゃ わかめ・こねぎ・日本なし	454kcal 26.9g
17	金	【お誕生会】 お月見ライス チキンカツ ハッシュドポテト 焼きそば サラダ菜 ミニトマト 和梨ゼリー わかめとえのきのスープ	麦茶 ケーキ	ベーコン・ロースハム・鶏むね・豚もも 煮干し	なたね油・薄力粉・パン粉 フライドポテト・中華めん・和梨ゼリー ショートケーキ	にんじん・たまねぎ・焼きのり・こまつな キャベツ・サラダ菜・ミニトマト・わかめ こねぎ・えのきたけ	
18	土	カレーうどん 胡瓜の塩昆布和え オレンジ	牛乳 南瓜マフィン	豚ばら・豚もも・油揚げ・かつお節 普通牛乳	うどん・三温糖・なたね油・ごま お米DE南瓜マフィン	にんじん・たまねぎ・ごぼう・えのきたけ こまつな・こねぎ・きゅうり・りょくとうもやし 切干しだいこん・塩昆布 パレンシアオレンジ	466kcal 17.5g
21	火	肉団子入りみそ汁 岩石揚げ 十五夜デザート	粉乳 ★いがぐりポテト	豚ひき肉・厚揚げ・煮干し・麦みそ 鶏卵・脱脂粉乳	水・かたくり粉・じゃがいも・薄力粉 なたね油・まんまる月ゼリー さつまいも・薄力粉・三温糖・そうめん	大根・にんじん・たまねぎ・なす・葉ねぎ ほしひじき・西洋かぼちゃ・えだまめ	454kcal 18.8g
22	水	鱈の照り焼き 春雨の酢の物 ミニトマト りんごゼリー 押し麦スープ	粉乳 ★フルーツクレープ	ぶり・蒸しかまぼこ・鶏卵・脱脂粉乳 ホイップクリーム	緑豆はるさめ・三温糖・ごま油 すりおろしりんごゼリー・押麦 クレープシート	しょうが・きゅうり・にんじん・りょくとうもやし こまつな・ミニトマト・たまねぎ・えのきたけ 葉ねぎ・みかん缶詰・バナナ	463kcal 22.7g
24	金	鶏の唐揚げ こまつなサラダ ミニトマト みかん缶 青さとえのきのすまし汁	粉乳 ★手作り梨ジャムサンド	鶏もも・ベーコン・木綿豆腐・煮干し かつお節・脱脂粉乳	かたくり粉・なたね油・ごま・食パン グラニュー糖	しょうが・にんにく・こまつな りょくとうもやし・にんじん・きゅうり ミニトマト・みかん缶詰・あおさ・えのきたけ こねぎ・日本なし・レモン	457kcal 24.4g
25	土	肉味噌ラーメン ふりかけ オレンジ	牛乳 スイートポテト	豚ひき肉・赤色辛みそ・鶏卵・煮干し しらす干し・かつお節・豚もも 普通牛乳	中華めん・三温糖・なたね油・とりがら ぶたがら・ごま・じゃがいも スイートポテト	しょうが・にんにく・りょくとうもやし にんじん・キャベツ・たまねぎ・こねぎ スイートコーン缶詰・あおのり パレンシアオレンジ	454kcal 23.2g
27	月	吉野汁 大豆とじゃこの天ぷら 梨	粉乳 ★ケーキサレ	豚もも・厚揚げ・油揚げ・だいず しらす干し・脱脂粉乳・鶏卵 カル鉄牛乳・ベーコン・チーズ	さといも・じゃがいも・なたね油 かたくり粉・薄力粉・水・ホットケーキミックス	大根・にんじん・こねぎ・たまねぎ ほんしめじ・えだまめ・日本なし・こまつな	456kcal 25.9g
28	火	豚肉とごぼうの煮物 さんまの削り節煮 りんご	粉乳 ★フルーツゼリー	豚もも・高野豆腐・厚揚げ さんま削り節煮・脱脂粉乳	さといも・なたね油・三温糖	ごぼう・にんじん・さいやいんげん 生しいたけ・大根・りんご・みかん飲料 寒天	458kcal 25.5g
29	水	魚のカレースパイス焼き スパサラダ ミニトマト 南瓜の味噌汁 ピーチゼリー	粉乳 ★おさつドーナツ	まだい・鶏卵・ボンレスハム・油揚げ 麦みそ・煮干し・脱脂粉乳 絹ごし豆腐	車糖・かたくり粉・スパゲッティー すりおろしゼリーピーチ ホットケーキミックス・さつまいも・ごま なたね油	しょうが・きゅうり・にんじん・スイートコーン缶詰 こまつな・ミニトマト・西洋かぼちゃ・わかめ こねぎ	462kcal 25.9g
30	木	焼きそばナポリタン 親子汁 梨 味付け海苔	ジョア ★メロンパントースト	豚もも・豚ばら・ウインナー・普通牛乳 鶏卵・鶏もも・絹ごし豆腐・煮干し かつお節	蒸し中華めん・ジョア・食パン・三温糖 薄力粉・無塩バター	たまねぎ・こまつな・青ピーマン 生しいたけ・にんじん・ほんしめじ えのきたけ・こねぎ・日本なし・味付けのり	459kcal 20.3g

<おしらせ>

17日(金)・おたんじょう会

お米0.5合を持たせてください。(たんぼぼ、すみれ、ひまわり)

