



9月献立表

日	献立名	牛乳	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	その他	1杯たんばく質
2 水	チキンカレーライス	○	鶏肉,レンズ豆,ヨーグルト	精白米,油,じゃが芋,薄力粉,バター	しょうが,にんにく,玉ねぎ,人参,トマト	酒,水,赤ワイン,チャツネ,中濃ソース,塩,こしょう,カレー粉,ガラムマサラ,クミン,チリパウダー,醤油,鶏がら	846 kcal
	グリーンサラダ		三温糖,油	キャベツ,きゅうり,ブロッコリー,玉ねぎ	醤油,塩,酢	27.5 g	
	フルーツポンチ		上白糖	バナナ,みかん,パイナップル	水,サイダー		
3 木	チャーハン	○	焼豚,鶏卵	精白米,米粒麦,油,白ごま,ごま油	にんにく,長ねぎ	醤油,水,塩,こしょう	775 kcal
	野菜の中華和え		鶏肉	上白糖,ごま油	ほうれん草,もやし,人参	醤油,トウバンジャン,からし,湯	26.6 g
	さつまいものごま団子		豆腐	さつまい芋,上白糖,白玉粉,白ごま,油		水	
4 金	ジャージャー麺	○	鶏肉,みそ	油,中華麺,三温糖,でん粉,ごま油	にんにく,しょうが,玉ねぎ,しいたけ,長ねぎ,きゅうり	水,鶏がら,トウバンジャン,テンメンジャン,酒,塩,醤油,オイスターソース	860 kcal
	油淋鶏		鶏肉	油,でん粉,三温糖,ごま油,でん粉	しょうが,長ねぎ,にんにく	醤油,酒,酢,水	42.8 g
	梨			梨			
7 月	豚丼	○	豚肉	精白米,油,こんにゃく,三温糖,ごま油,白ごま	玉ねぎ,しょうが,にんにく	酒,水,醤油,みりん,トウバンジャン,こしょう	739 kcal
	千草和え			上白糖	キャベツ,小松菜,人参,もやし	みりん,醤油	34.8 g
	呉だくさんの味噌汁		鶏肉,みそ	油,こんにゃく	人参,大根,長ねぎ,しょうが	水,だし削り節	
	オレンジ				オレンジ		
8 火	マチブース	○	鶏肉,ヨーグルト	精白米,米粒麦,油	玉ねぎ,人参,マッシュルーム,赤ピーマン,ピーマン,にんにく,しょうが	水,塩,カレー粉,こしょう,ガラムマサラ,醤油,トマトケチャップ,ウスターソース,パプリカ	867 kcal
	サルーナ		鶏肉	オリーブ油,じゃが芋	しょうが,にんにく,玉ねぎ,人参,キャベツ,トマト	水,鶏がら,塩,こしょう,クミン,ターメリック,コリアンダー,オールスパイス	44.1 g
	タッパレ			オリーブ油,三温糖	キャベツ,トマト,黄ピーマン,きゅうり,長ねぎ,玉ねぎ,にんにく,レモン	塩,こしょう,パセリ	
	ムハラビーヤ		寒天,牛乳,生クリーム	上白糖	みかん	水,オレンジフラワーエッセンス	
9 水	白飯	○		精白米		酒,水	752 kcal
	白身魚の天ぷら		たら	油,でん粉,三温糖,でん粉		塩,酒,醤油,みりん,水	28.9 g
	菊花のお浸し			三温糖	小松菜,人参,白菜,菊の花	醤油,みりん	
	大根の味噌汁		豆腐,わかめ,みそ		大根,長ねぎ,小松菜	水,だし削り節	
10 木	揚げパン	○		コッペパン,油,上白糖,グラニュー糖			820 kcal
	クリームシチュー		鶏肉,牛乳,いんげん豆	油,じゃが芋,バター,薄力粉	玉ねぎ,人参,ほうれん草,しめじ,しょうが	白ワイン,水,鶏がら,塩,こしょう	32.0 g
	ブロッコリーのサラダ			三温糖,油	人参,ブロッコリー,キャベツ,きゅうり,ホールコーン,玉ねぎ	醤油,塩,酢	
11 金	焼肉ピラフ	○	豚肉	精白米,オリーブ油,ごま油,三温糖,白ごま	にんにく,人参,マッシュルーム,ピーマン,ホールコーン,玉ねぎ,しょうが	酒,水,塩,醤油,みりん,トウバンジャン,こしょう	779 kcal
	わかめスープ		わかめ	ごま油,白ごま	しょうが,長ねぎ,玉ねぎ,もやし,えのき	水,鶏がら,塩,こしょう,醤油	24.0 g
	バナナナンピャ			油,春巻きの皮,粉糖	バナナ		
14 月	白飯	○		精白米		酒,水	759 kcal
	ひごの屋の素揚げチキン南蛮		鶏肉,鶏卵	三温糖,薄力粉,でん粉,マヨネーズ(卵なし)	にんにく,玉ねぎ,きゅうり,レモン	塩,醤油,酢,水,パセリ	39.7 g
	塩昆布の炒め無限キャベツ		塩昆布	油,白ごま	キャベツ	塩	
	骨付きチキンのうま味スープ		鶏肉		しょうが,こねぎ	鶏がら,水,塩,酒,こしょう	
15 火	ナンピザ	○	ベーコン,チーズ	ナン,オリーブ油	トマト,にんにく,玉ねぎ,マッシュルーム,ピーマン	塩,こしょう,バジル,オレガノ	725 kcal
	ポテトのハニーサラダ			じゃが芋,油,はちみつ	人参,きゅうり	塩,酢,塩,からし	28.9 g
	ミネストローネ		鶏肉	オリーブ油,じゃが芋,おおむぎ	しょうが,にんにく,玉ねぎ,人参,セロリ,キャベツ,トマト	水,鶏がら,塩,こしょう	
16 水	白飯	○		精白米		酒,水	833 kcal
	チキンカツ		鶏肉	油,薄力粉,パン粉		塩,こしょう,水,中濃ソース	38.0 g
	白菜の塩昆布漬		塩昆布	ごま油	小松菜,白菜,人参	醤油	
	けんちん汁		鶏肉,豆腐	油,こんにゃく	ごぼう,人参,大根,しいたけ,長ねぎ	水,だし昆布,だし削り節,塩,醤油	
17 木	中間考査(給食なし)						
18 金	味噌ラーメン	○	鶏肉,みそ	中華麺,油	しょうが,にんにく,人参,玉ねぎ,キャベツ,もやし,長ねぎ	水,鶏がら,テンメンジャン,コチュジャン,醤油,こしょう	759 kcal
	のり塩ポテトビーンズ		大豆,青のり	油,じゃが芋,でん粉		塩	31.1 g
	小松菜のナムル			ごま油	人参,小松菜,もやし	塩,醤油	
24 木	白飯	○		精白米		酒,水	855 kcal
	おろし鯖竜田(米粉入り)		さば	油,でん粉,米粉,三温糖,ごま油	しょうが,大根,こねぎ	醤油,酒,みりん,だし削り節,水	37.9 g
	もやしの磯和え		のり	三温糖	人参,小松菜,もやし	醤油,水,みりん	
	豚汁		豚肉,豆腐,みそ	油,じゃが芋	人参,大根,長ねぎ,しいたけ,しょうが	水,だし削り節	
25 金	ねぎ塩鶏丼	○	鶏肉	精白米,米粒麦,油,白ごま,ごま油	長ねぎ,にんにく,こねぎ	水,酒,塩,こしょう	815 kcal
	卵の中華スープ		鶏卵	ごま油,でん粉	しょうが,人参,白菜,ホールコーン,長ねぎ	水,鶏がら,酒,塩,こしょう,醤油	37.8 g
	白菜のごま和え			三温糖,白ごま	人参,白菜,小松菜	醤油	
	みたらし団子			白玉粉,三温糖,でん粉		水,醤油,みりん	
28 月	白飯	○		精白米		酒,水	799 kcal
	チキントマト煮		鶏肉	オリーブ油,上白糖	にんにく,トマト,ズッキーニ,赤ピーマン,黄ピーマン,なす,玉ねぎ,人参	水,鶏がら,塩	35.9 g
	豆腐と海藻のサラダ		ひじき,わかめ,糸寒天,豆腐	三温糖,油,ごま油	きゅうり,キャベツ,玉ねぎ	醤油,塩,酢	
	ミルクティーゼリー		アガー,牛乳,生クリーム	上白糖		水,紅茶	
29 火	白飯	○		精白米		酒,水	813 kcal
	五目巻巻き		鶏肉	油,春巻きの皮,油,緑豆春雨,でん粉	しょうが,たけのこ,長ねぎ,しいたけ,人参	水,塩,醤油,こしょう,からし,オイスターソース	34.9 g
	蒸し鶏のサラダ		鶏肉	ごま油,白ごま,油,三温糖	キャベツ,きゅうり,人参,長ねぎ,しょうが	塩,醤油,酢	
	タイピーエン		鶏肉	緑豆春雨,ごま油,でん粉	しょうが,人参,白菜,小松菜	水,鶏がら,酒,塩,こしょう,オイスターソース,醤油	
30 水	わかめご飯	○	わかめごはんの素	精白米		酒,水	789 kcal
	ししゃもの唐揚げ		ししゃも	でん粉,油	しょうが,にんにく	醤油,酒,みりん,こしょう	27.3 g
	ごぼうともやしの和え物			油,三温糖,白ごま,ごま油	ごぼう,人参,もやし,きゅうり	醤油,酢,塩	
	白菜と豚肉の味噌汁		豚肉,みそ		白菜,玉ねぎ,しょうが	水,だし削り節	