

# 9月 給食献立表

令和元年

日	曜	主食	献立名	午後のおやつ	赤色の食品 骨・筋肉・血をつくる	黄色の食品 力と体温のもと	緑色の食品 身体の調子を 整える	
2	月	ごはん	大根とふのりの味噌汁・厚焼き卵・パンプキンサラダ	白くまアイス	鶏肉・鶏卵・しらす	ドレッシング	大根・キャベツ・人参・ほうれん草	
3	火	ジャムパン	きのこコーンのスープ・チリコンカーン・サラスパサラダ	焼きおにぎり	豚肉・ハム	パン・マヨネーズ	人参・きゅうり・キャベツ・えのき	
4	水	ごはん	豆腐とわかめの味噌汁・鱈の野菜あんかけ・ゆかり和え	じゃがいもおやき	豆腐・鱈	片栗粉	人参・キャベツ・ほうれん草・玉ねぎ	
5	木	ごはん	ほうれん草と油揚げの味噌汁・鶏肉のマスタード焼き・野菜のなめたけ和え	豆腐パン	鶏肉	油	ほうれん草・えのき・キャベツ	
6	金	炊き込みご飯	豚汁・すき昆布煮・チーズ	ゼリー・せんべい	豚肉・ツナ・チーズ	じゃがいも・ごま油	人参・大根・ねぎ・さやいんげん	
7	土	肉うどん	肉うどん・チーズポテト焼き	バナナ・せんべい	ベーコン・豚肉	スパゲティ	人参・しめじ・キャベツ	
9	月	ごはん	えのきと麩の味噌汁・鮭の塩焼き・胡麻和え	栗のムース	鮭	ごま	えのき・ねぎ・キャベツ・人参	
10	火	ごはん	大根としめじの味噌汁・鶏肉の卵とじ・野菜の磯和え	じゃこせんべい	鶏肉・鶏卵	油	大根・人参・白菜・もやし	
11	水	なす麻婆うどん	なす麻婆うどん・野菜のしらす和え	フライドポテト	豚肉・豆腐	マヨネーズ・うどん	人参・なす・かぼちゃ・きゅうり	
12	木	チキンカレー	チキンカレー・春雨サラダ・フルーツヨーグルト	マーラカオ	鶏肉	じゃがいも・ごま油	セロリ・人参・玉ねぎ・もやし	
13	金	ふりかけごはん	豆腐とねぎの味噌汁・筑前煮・野菜のおかか和え	まんまる月ゼリー	豆腐・鶏肉	油	人参・ごぼう・れんごう・キャベツ	
14	土	スパゲティ	スープスパゲティ・豚肉と野菜の炒め物・チーズ	パン・ゼリー	豚肉・ウィンナー	じゃがいも・うどん	人参・ねぎ・さやいんげん	
17	火	ごはん	かき玉汁・鶏肉のケチャップ焼き・コールスローサラダ	きんつば風	鶏肉・鶏卵	ドレッシング	玉ねぎ・えのき・人参・きゅうり	
18	水	ごはん	大根とあおさの味噌汁・鶏肉の乳麩焼き・納豆和え	ラスク	鶏肉・納豆	油	大根・しめじ・玉ねぎ・人参	
19	木	ごはん	さつま汁・具だくさんひじき煮・チーズ	ゼリー・せんべい	豚肉・豆腐・チーズ	ごま油	ねぎ・人参・さやいんげん	
20	金	ごはん	えのきとわかめの味噌汁・鮭のごま照り焼き・和風サラダ	誕生日おやつ	豆腐・豚肉	油	玉ねぎ・キャベツ・人参・ねぎ	
21	土	五目そうめん	五目そうめん・小松菜と油揚げの和え物・チーズ	バナナ・せんべい	鶏肉・チーズ	そうめん	小松菜・キャベツ・人参・ねぎ	
24	火	ごはん	若竹汁・鯖の味噌煮・だいこんサラダ	お菓子・せんべい	鮭	ごま・じゃがいも	大根・きゅうり・もやし・人参	
25	水	ジャムパン	コーンポタージュ・えのきバーグ・ツナサラダ	洋風いそべ焼き	鶏肉・鶏卵	油	玉ねぎ・えのき・ねぎ・キャベツ・人参	
26	木	焼肉丼	わかめスープ・豚肉のスタミナ焼き・ナムル	ココアプリン	豚肉	ごま・ごま油	ねぎ・えのき・玉ねぎ・もやし・人参	
27	金	ごはん	きぬさやと玉ねぎの味噌汁・ツナ入り卵焼き・土佐和え	クッキー	ツナ・鶏卵	ドレッシング	きぬさや・玉ねぎ・人参・キャベツ	
28	土	 <b>運動会</b>						
30	月	ポークカレー	ポークカレー・彩り野菜のごまサラダ・フルーツヨーグルト	ゼリー・せんべい	豚肉	じゃがいも・ごま	人参・セロリ・玉ねぎ・キャベツ	

※ 毎日デザートがつきます。給食内容を変更する場合があります。どうぞご了承ください

