

# 9月 給食献立表

平成30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	
1	土	なめこうどん	なめこうどん・ジャーマンポテト	お菓子・せんべい	ウィンナー	じゃがいも・うどん	さやいんげん・人参・玉ねぎ	
3	月	ごはん	大根とふのりの味噌汁・鶏肉の卵とじ・野菜のしらす和え	ゼリー・せんべい	鶏肉・しらす・鶏卵	油	大根・人参・キャベツ・ほうれん草	
4	火	ジャムパン	コンソメスープ・チリコンカーン・フレンチサラダ	焼きおにぎり	豚肉・ウィンナー	ドレッシング・じゃがいも	えのき・人参・きゅうり・玉ねぎ	
5	水	ごはん	えのきと麩の味噌汁・鶏肉のマスタード焼き・ゆかり和え	フルーチェ	鶏肉	油	えのき・キャベツ・人参	
6	木	ごはん	豆腐となめこの味噌汁・豚肉の生姜焼き・なめたけ和え	フライドポテト	豚肉・豆腐	油	ブロッコリー・キャベツ・ほうれん草	
7	金	ふりかけごはん	けんちん汁・具だくさんひじき煮	バナナマフィン	豚肉	里芋・ごま油	大根・ごぼう・さやいんげん	
8	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	お菓子・せんべい	豚肉	スパゲティ・油	キャベツ・もやし・人参・しめじ	
10	月	ごはん	豆腐とわかめの味噌汁・鮭の塩焼き・胡麻和え	ゼリー・せんべい	鮭・豆腐	ごま・油	キャベツ・人参・もやし	
11	火	チキンカレー	チキンカレー・春雨サラダ・ヨーグルト	ピザトースト	鶏肉	春雨・じゃがいも	人参・玉ねぎ・セロリ・きゅうり	
12	水	ごはん	大根とえのきの味噌汁・厚焼き卵・野菜の磯和え	クッキー	鶏肉・鶏卵	油	大根・えのき・人参・白菜	
13	木	中華丼	わかめスープ・中華煮・ナムル	マーラカオ	豚肉	ごま油	ねぎ・玉ねぎ・白菜・もやし・きゅうり	
14	金	ごはん	豆腐と花麩のすまし汁・筑前煮・野菜のおかか和え	ココアプリン	鶏肉・豆腐	油	ねぎ・れんこん・ごぼう・人参	
15	土	肉うどん	肉うどん・チーズポテト焼き	お菓子・せんべい	豚肉・ウィンナー	うどん・じゃがいも	さやいんげん・えのき・人参	
18	火	ごはん	油揚げとほうれん草の味噌汁・ツナ入り厚焼き卵・コールスローサラダ	かぼちゃケーキ	ツナ・鶏卵	ドレッシング	ほうれん草・玉ねぎ・人参・キャベツ	
19	水	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	鯖	ドレッシング	大根・きゅうり・人参	
20	木	ふりかけごはん	豚汁・すき昆布煮・チーズ	フルーツヨーグルト	豚肉	油・じゃがいも	大根・ごぼう・人参・ねぎ	
21	金	ポークカレー	ポークカレー・彩り野菜のごまサラダ・ヨーグルト	メープルパン	豚肉	じゃがいも・ごま	人参・玉ねぎ・セロリ・もやし・きゅうり	
22	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	お菓子・せんべい	鶏肉	そうめん・油	小松菜・キャベツ・人参	
25	火	ごはん	豆腐とわかめの味噌汁・鶏肉の乳麩焼き・納豆和え	じゃこせんべい	豆腐・鶏肉・納豆	ごま	玉ねぎ・キャベツ・人参・ほうれん草	
26	水	ジャムパン	コーンスープ・えのきバーグ・ツナサラダ	誕生日おやつ	豚肉・ツナ	ドレッシング	えのき・もやし・きゅうり・人参	
27	木	ごはん	かき玉スープ・鮭の照り焼き・中華和え	お菓子・せんべい	鶏卵・鮭	油	えのき・ねぎ・人参	
28	金	スパゲティ	ミートソーススパゲティ・ジュリエヌスープ・ベジタブルサラダ	お好み焼き	豚肉・ベーコン	マヨネーズ・スパゲティ	人参・玉ねぎ・きゅうり	
29	土	 <b>運動会</b>						

※ 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。

