

# 9月 給食献立表

令和2年

日	曜	主食	献立名	午後のおやつ	赤色の食品	黄色の食品	緑色の食品	
					骨・筋肉・血をつくる	カと体温のもと	身体の調子を整える	
1	火	ごはん	はんぺんとしめじの澄まし汁・豚肉の味噌ダレ焼き・お浸し	かぼちゃケーキ	豚肉・はんぺん	油・砂糖	しめじ・玉ねぎ・白菜・人参	
2	水	おにぎり	豚汁・具だくさんひじき煮	乾パン	豚肉・豆腐	じゃがいも・ごま油	人参・ねぎ・さやいんげん・ごぼう	
3	木	ポークカレー	ポークカレー・ツナサラダ・フルーツヨーグルト	じゃこせんべい	豚肉	じゃがいも・ドレッシング	人参・セロリ・玉ねぎ・もやし・きゅうり	
4	金	ごはん	豆腐とわかめの味噌汁・鱈の野菜あんかけ・千草和え	じゃがいもおやき	豆腐・鱈	片栗粉	ねぎ・人参・キャベツ・ほうれん草	
5	土	肉うどん	肉うどん・チーズポテト焼き	パン・ゼリー	鶏肉・ウィンナー	うどん・じゃがいも	さやいんげん・人参・白菜・ねぎ	
7	月	ごはん	大根としめじの味噌汁・鶏肉の卵とじ・じゃこサラダ	お麩ラスク	鶏肉・鶏卵・しらす	ドレッシング	大根・しめじ・人参・キャベツ・きゅうり	
8	火	なす麻婆うどん	なす麻婆うどん・胡麻和え	蒸しパン	豚肉	うどん・ごま油	人参・なす・玉ねぎ・キャベツ	
9	水	ごはん	きぬさやと高野豆腐の味噌汁・鮭の塩焼き・野菜のなめたけ和え	さつまいもかりんとう	鮭	油	きぬさや・キャベツ・菊・人参	
10	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	ラフランスゼリー	鶏肉	じゃがいも	セロリ・玉ねぎ・人参・きゅうり	
11	金	ジャムパン	コーンスープ・エッグハンバーグ・サラスパサラダ	洋風磯辺焼き	鶏卵・豚肉・ハム	パン・マヨネーズ	玉ねぎ・人参・きゅうり・コーン	
12	土	なめこうどん	なめこうどん・チキンサラダ・チーズ	パン・ゼリー	鶏肉	ドレッシング・うどん	ねぎ・きゅうり・人参・もやし	
14	月	ごはん	かき玉汁・鶏肉のケチャップ焼き・ポテトサラダ	メープルマフィン	鶏卵・鶏肉	じゃがいも・マヨネーズ	ねぎ・玉ねぎ・きゅうり・コーン・エノキ	
15	火	スープスパゲティ	きのこのスープスパゲティ・豚肉と野菜の炒め物	お好み焼き	豚肉	スパゲティ	しめじ・舞茸・マッシュルーム・人参	
16	水	鶏そぼろ丼	じゃがいもとわかめの味噌汁・具だくさん鶏そぼろ・野菜の昆布和え	お菓子・せんべい	鶏肉	じゃがいも	人参・キャベツ・ねぎ・玉ねぎ	
17	木	ごはん	えのきとわかめの味噌汁・鮭の利休焼き・野菜のおかか和え	ピザトースト	鮭	ごま・油	えのき・キャベツ・人参・ほうれん草	
18	金	ごはん	ほうれん草と油揚げの味噌汁・鶏肉の乳麩焼き・納豆和え	お菓子・せんべい	鶏肉・納豆	油	ほうれん草・玉ねぎ・人参	
19	土	 <b>運動会</b> 						
23	水	コッペパン	きのこコーンのスープ・チリコンカーン・マカロニサラダ	焼きおにぎり	豚肉・ハム	マカロニ・マヨネーズ	しめじ・えのき・きゅうり・人参	
24	木	ごはん	大根とあおさの味噌汁・あんかけ卵焼き・土佐和え	ココアプリン	豚肉・鶏卵・ツナ	片栗粉	大根・ねぎ・人参・キャベツ	
25	金	ごはん	竹の子とわかめのすまし汁・鯖の味噌煮・だいこんサラダ	ホットケーキ	鯖	ドレッシング	竹の子・わかめ・大根・コーン・きゅうり	
26	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	パン・ゼリー	鶏肉	そうめん・ごま	人参・小松菜・白菜・ねぎ・椎茸	
28	月	ごはん	里芋と大根と味噌汁・豚肉の生姜焼き・和風サラダ	誕生日おやつ	豚肉	里芋・ごま	大根・玉ねぎ・人参・キャベツ	
29	火	ふりかけごはん	鶏団子味噌汁・切り干し大根の含め煮・チーズ	フライドポテト	鶏肉	ごま油	大根・ねぎ・ごぼう・さやいんげん	
30	水	ごはん	玉ねぎとわかめの味噌汁・さんまの立田揚げ・ナムル	きんつば風	さんま	油・ごま	人参・玉ねぎ・もやし・きゅうり	



※ 毎日デザートが付きまます。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。  
 ※ 給食のメニューをみて気になる食材がありましたらお気軽にご相談ください。